ДАРЬЯ ДОНЦОВА

Я ОЧЕНЬ ХОЧУ ЖИТЬ

Мой личный опыт

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга написана женщиной, которая не один год боролась с раком груди и сумела победить болезнь. Дарья Донцова шокирующе откровенно рассказала о том, как долго искала хороших врачей, как прошла через несколько операций, химио– и лучевую терапию, как много лет принимала гормоны и сумела справиться с вызванным лекарствами изменением веса. Это не повествование врача или рекомендации психолога. Это предельно откровенное описание личного опыта и простые, но очень действенные советы от женщины, пережившей рак молочной железы. Ее рассказ о моральных и физических ощущениях, о минутах отчаяния и о том, что придало ей сил бороться за свою жизнь. Говорят, каждый болеет в одиночку. Дарья Донцова решила написать эту книгу, чтобы и больные, и их родственники знали: они не одиноки, рак победим, и сделали своим девизом слова: «Никогда не сдавайся!»

- Дарья Донцова
  - Вступление
  - Начало длинного пути
  - Лучевая терапия
  - Альтернативное лечение
  - Больница
  - Химиотерапия
  - Гормонотерапия
  - Заключение
- notes
  - 1
  - 2

Дарья Донцова
Я очень хочу жить: Мой личный опыт

Посвящается хирургу Игорю Анатольевичу Грошеву, всем врачам, медсестрам, санитаркам и сотрудникам Московской городской онкологической больницы № 62.

Вступление

Я часто приезжаю в книжные магазины, чтобы встретиться со своими читателями, и рано или поздно в толпе любителей детективов непременно найдется женщина, которая, протягивая мне книгу на подпись, тихо скажет:

– У нас с вами одна проблема, я имею в виду онкологию. Можно нам поговорить с глазу на глаз? Неудобно при всех обсуждать деликатные вопросы.

Я, как правило, отвечаю:

– Подождите, пока закончится автограф-сессия, и тогда побеседуем.

Когда основная масса народа расходится, около входа в кабинет директора магазина собирается группа из пяти-десяти человек. Меня сразу начинают атаковать вопросами, главный из которых звучит так: «Даша, скажите, рак победим?» Услышав мой утвердительный ответ, женщины сразу интересуются: «А как вы лечились? Что помогло вам выздороветь?» Вопросы сыплются, словно из рога изобилия. Как пережить химиотерапию? Где найти хорошего врача? Почему знакомой назначили лучевую терапию, а мне не хотят ее делать? Вы боялись операции? И так далее.

Я очень хорошо понимаю своих читательниц, поэтому всегда стараюсь детально рассказать о собственном опыте. Но мысли написать на эту тему книгу у меня ранее не возникало. Я не хирург, не психотерапевт, я всего лишь человек, который прошел через онкологию, наверное, я не имею права раздавать советы. Так мне думалось до недавнего времени.

Изменить мнение в отношении книги меня заставили два события.

О моих встречах в книжных магазинах сообщается заранее, информация вывешивается как на сайте издательства «Эксмо», так и на моей личной странице, а вот визиты Дарьи Донцовой в онкологические клиники не афишируются. И тем не менее я довольно часто посещаю стационары. Зачем? Ну, во-первых, там в палатах много моих преданных читателей, которым по состоянию здоровья трудно пойти в книжный магазин. А во-вторых, больным людям нужна моральная поддержка, им необходимо слышать, что онкологическое заболевание не приговор, оно лечится. Но одно дело, когда эти правильные слова произносит врач, и совсем иное, когда пациенты видят перед собой веселую, довольную жизнью женщину, у которой была та же проблема, что и у них, и у нее за спиной те же операции, уколы, таблетки. Я, так сказать, работаю живым примером. А еще мне удается уговорить лечь на

стол хирурга тех людей, которые по глупости отказываются лечиться.

Так вот, приехала я в очередной раз в одну клинику и прямо в холле увидела двух женщин в больничных халатах. Они меня узнали, со всех ног кинулись ко мне, и я решила, что дамы сейчас попросят автограф. Но нет, одна из незнакомок сказала:

– Даша, тут все говорят, что вы приносите удачу. Это правда?

Согласитесь, не очень-то удобно отвечать в таком случае:

«Да, конечно, совершенно верно».

Поэтому я забормотала нечто невразумительное. И тогда в беседу вступила другая больная:

– Мы знаем, читали в Интернете, что подпись Донцовой волшебная.

Я опустила глаза и окончательно смутилась.

Много лет назад ко мне, тогда начинающей писательнице, на книжной ярмарке подошла красивая и очень грустная девушка. В тот год за автографом Дарьи Донцовой еще не стояла километровая очередь, поэтому мы с читательницей могли поговорить спокойно. У незнакомки оказалось прекрасное, но далеко не самое распространенное ныне имя – Марфа, она была москвичкой и очень хотела выйти замуж. Да, видно, мужчины сразу понимали, что девушка мечтает их окольцевать, и поэтому старательно избегали отношений с красавицей. Мне стало жалко Марфу, я решила ее подбодрить и сказала:

– Знаешь, если один человек пожелает другому что-то от всей души, то пожелание непременно сбудется.

Потом взяла свою книгу, написала на первой странице: «Дорогая Марфа, пусть то, о чем ты мечтаешь, осуществится в этом году. С любовью, Дарья Донцова» – и отдала томик собеседнице.

Повторяю: мне просто хотелось утешить Марфу. И она действительно перестала шмыгать носом, ушла домой почти в хорошем настроении.

Представьте мое удивление, когда через двенадцать месяцев на следующей книжной ярмарке передо мной появилась молодая женщина и весело спросила:

– Помните меня?

– Простите, нет, – ответила я.

– Книгу узнаете? – не успокаивалась читательница. – Вот ваш автограф, смотрите…

Я прочитала надпись и тоже заулыбалась, вспомнив прошлогодний разговор.

– Вы – Марфа! Как ваши дела?

И вдруг собеседница громко воскликнула:

– Вы волшебница!

Потом она повернулась к терпеливо ждущей очереди и закричала:

– Люди! Подпись Донцовой приносит удачу! Она мне пожелала выйти замуж, и я теперь счастливая жена! Вот, видите, у меня обручальное колечко! Просите у Дарьи все, что хотите! Не упускайте возможности!

За год, прошедший с момента нашей первой встречи с Марфой, количество поклонников у меня резко прибавилось, около стенда издательства «Эксмо» было довольно многолюдно. И после слов девушки я несколько часов, не разгибая спины, писала на своих книгах разные пожелания: любви, здоровья, денег побольше, хорошей работы, родить здорового ребеночка…

Через месяц, когда я приехала в очередной книжный магазин, первый же покупатель сказал:

– Знаю, ваш автограф приманивает удачу. Мне бы стать начальником отдела… Напишите вот тут, аккуратно, и число непременно поставьте.

– Кто вам сказал о такой особенности моей подписи? – осторожно спросила я.

– Народ говорит, и в Интернете сообщают, – пояснил он. – В чатах утверждают: что вы напишете, то непременно сбудется. Бабы замуж выскакивают, парни работу получают, в институты люди поступают.

Я попыталась воззвать к логике собеседника.

– Это простое совпадение! Если я и пожелала ста женщинам удачно выйти замуж, то большая часть из них непременно и без моего автографа найдет себе пару. Никакой моей заслуги в этом нет.

– Совпадение или нет, а вы все равно напишите то, что я прошу, – не дрогнул мужчина.

Ну и что мне было делать?

Теперь я никогда не спорю с читателями, всегда желаю им то, чего они хотят, но предупреждаю:

– Просите только хорошее. Если задумали отнять мужа у подруги или подсидеть коллегу, ничего из этой затеи не получится.

Самое интересное, что потом у большинства людей действительно сбываются заветные мечты. Я получаю много писем с благодарностями. Наверное, мое пожелание срабатывает, как плацебо. Или, может, права была моя бабушка, когда говорила: «Пожелай человеку от всей души хорошего, и он его получит; пожелай дурного – и сам злобой захлебнешься».

В холле клиники подошедшие ко мне пациентки заговорили

на ту же тему:

– Знаем про вашу волшебную подпись.

– Сейчас схожу в машину и принесу вам книги, – пообещала я.

– Большое спасибо, они у нас уже есть, – хором сказали женщины.

Потом одна из них добавила:

– У нас не очень хорошая стадия, лечиться долго. Вдруг умрем?

– Дайте нам талисман, – подхватила вторая. – Пожалуйста!

Я опешила.

– Но у меня с собой ничего такого нет, ни игрушек, ни…

– Какую-нибудь вещь, – тихо попросила первая, – на счастье, очень надо!

Дело было летом, ни шарфика, ни перчаток, ни шапочки при мне не было, сумочка осталась в машине, я стояла перед собеседницами в легком платье и босоножках.

– Талисман от вас не даст нам умереть, – прошептала вторая больная. – Точно знаю!

Что было делать? Я вынула из ушей сережки, симпатичных серебряных мопсов, протянула их женщинам и сказала:

– Держите. Это волшебные собачки, они загрызут любую болезнь, которая попытается к вам подкрасться.

– Теперь мы выживем, – прошептала одна из собеседниц.

Другая взяла меня за руку, легко сжала кисть.

– Даша, вы молодец, вы сильная, не испугались рака. А мы трусихи…

Я смотрела, как пациентки клиники, шаркая спадающими тапками, спешат к лифту, и пыталась проглотить горячий, колючий комок, вставший поперек горла. Ох, девочки, я совсем не такая сильная, как вы полагаете! Известие об онкологическом заболевании испугало меня до дрожи в коленях. А в моем мозгу стала оформляться мысль: может, надо рассказать моим читателям правду? Описать в подробностях, как я шла по далеко не гладкой дороге – от болезни к победе над ней? Сейчас в магазинах много разной научной и популярной литературы, посвященной онкологии, но в основном эти книги написаны врачами и психологами, я же – человек с другой стороны баррикады, из армии тех, кто был болен. Вероятно, мой личный опыт поможет женщинам, которые услышали из уст врачей диагноз: рак молочной железы.

В тот день у меня еще было запланировано интервью. Вечером я пришла в кафе, села за столик и услышала от корреспондента вопрос:

– Ну, и как живется дезертиру с кладбища?

– Простите, кому? – не поняла я.

Журналист весело рассмеялся.

– Хорошее название для моей статьи о вас: «Дезертир с кладбища». Всем известно, что от рака умирают, а вы, значит, дезертир с кладбища. Не каждой так повезет. Ну да и не у любой россиянки есть возможность лечиться за рубежом.

Меня охватило возмущение.

– Молодой человек, я лежала в шестьдесят второй московской больнице, в общей палате. И дезертир – это трус, убегающий с поля боля, а я скорей уж рядовой солдат армии онкологических больных, храбро сражающихся с раком.

Репортер скривился.

– Дарья, умоляю, не надо позы и пафоса. Давайте расскажем людям правду. В России все больные обречены, а вот на Западе…

Я встала и пошла к двери, уже решив для себя: да, я расскажу правду – напишу книгу о том, что чувствовала, что переживала во время лечения. Опишу свои страхи, отчаяние, ужас, объясню, как негативные эмоции постепенно уходили, сменялись надеждой на выздоровление, а затем – твердой уверенностью в том, что я вновь встану на ноги. Я вспомню плохих и хороших врачей, разных людей, которые встретились мне в больницах и диспансерах. Я объясню, как жила много лет, принимая большие дозы гормонов, как рыдала, став лысой от химиотерапии, и радовалась, услышав от хирурга слова: «Донцову можно выписывать». Я очень хочу, чтобы люди знали: рак победим. Я не сразу стала сильным борцом, стойким оловянным солдатиком, и я расскажу, как смогла победить свою слабость.

Мы с вами родственники, сестры по болезни, я прекрасно понимаю, что вы испытываете. Может, вам станет легче и спокойнее, когда вы узнаете, что ощущала я. Очень надеюсь, что эта книга поможет женщинам, больным раком груди, и их родственникам.

От всей души, от всего сердца, я желаю заболевшим выздороветь. Нет у меня таких слов, чтобы описать, до какой степени я хочу, чтобы вы поправились. Пусть эта книга станет для вас талисманом, пусть она принесет вам удачу.

Я люблю вас.

Начало длинного пути

Только заболев, понимаешь, как счастливо ты жила, когда была здоровой.

До сорока пяти лет я ощущала себя молодой женщиной, не имела хронических недугов, в больнице оказывалась только для того, чтобы родить ребенка. Я не бегала по врачам, не сдавала анализы. Настроение мне портила лишь мигрень, которая, словно противная родственница, раз в месяц являлась ко мне незваной, нежеланной гостьей. Первый раз приступ головной боли случился со мной лет в тринадцать, и с тех пор мы с ней стали неразлучны. Я пыталась справиться с недугом при помощи разнообразных таблеток, микстур, уколов и народных средств.

Отлично помню, как милая старушка-знахарка из деревни Глебовка, где наша семья снимала на лето дачу, дала мне ценный совет:

– Каждое утро размешивай в стакане свежего, не магазинного молока желток и белок только что снесенного курицей яйца и выпивай залпом.

Меня перекосило от отвращения. Не могу назвать себя капризницей, употребляющей в пищу лишь особые блюда, но существуют продукты, которые я на дух не переношу. Фавориты среди них – молоко и сырые яйца. Вот кефир, йогурт, ряженку, сметану, творог, омлет, яичницу я с удовольствием слопаю и еще попрошу. А на молоко из бидона и на, как говорила моя дочь Маша в детстве, «куриную икру» даже смотреть не могу.

Но местная целительница была крайне убедительна, и я в конце концов подумала: ради избавления от раскаленного штопора, который раз в тридцать дней ввинчивается в висок, надо пересилить себя. Почти целый месяц я давилась чудовищным коктейлем. И что? Не успел «оздоровительный курс» завершиться, как у меня приключился такой приступ, что перепуганная хозяйка снятой нами избы вызвала «Скорую». Врачи приехали на следующие сутки – до Глебовки в начале 90-х прошлого века медицинская помощь добиралась неспешно. Я к тому моменту уже встала с кровати и собирала на огороде огурцы, приняв стратегическое решение: больше мигрень не лечу, я с ней просто живу. Точка.

И вот что интересно! Едва я подумала: «Это не болезнь, а часть моего организма, то есть у меня есть глаза, нос, руки-ноги, сердце, желудок и мигрень», – как нам удалось с недугом договориться.

Раз в месяц я гасила в комнате свет, падала в кровать и

забивалась под одеяло, объявив домашним: «Всем пока, вернусь через сутки».

И действительно, спустя двадцать четыре часа я бодрой трусцой спешила на кухню готовить детям и мужу обед. Мигрень меня в течение следующих четырех недель не трогала.

Раньше гадкая «подруга», когда я ее забрасывала таблетками и заливала разными чаями-настоями, постоянно норовила поднять голову. Висок начинало ломить по любому поводу: на улице внезапно поменялась погода, дочка Маша принесла из школы замечание в дневнике, подгорели котлеты, супруг ушел на работу и ни разу за день не позвонил… Теперь, поняв, что мигрень никуда не денется, сутки я нахожусь в ее распоряжении, зато потом тридцать дней она меня не навещает. Мы с ней сиамские близнецы, и нет необходимости хвататься за все пилюли подряд. У нас выстроились паритетные отношения.

Надо отдать должное моим домашним: они не капризничали, не злились, не ломились в спальню, не приставали ко мне с вопросами, воспринимали очередной приступ головной боли как мой отъезд в командировку. В конце концов я поняла, что мне крупно повезло. Все подружки и коллеги постоянно сидели на диетах, ограничивали себя в сладком, отворачивались от хлеба, жареной картошки. А я преспокойно ела, что хотела, потому что распрекрасно знала: за время приступа потеряю три-четыре, а то и пять кило. Куда девался вес? Не спрашивайте, понятия не имею. Но это был замечательный бонус, благодаря головной боли я сохраняла девичью фигуру. Отличное подтверждение известной истины: в любой неприятности можно найти положительную сторону, в плохом непременно отыщется хорошее.

Короче говоря, до своего сорокапятилетия я, здоровая и молодая бывшая советская женщина, воспитывала троих детей, пыталась угодить маме со свекровью, работала репетитором и вела домашнее хозяйство. Самые важные слова в предыдущей фразе – «бывшая советская». В 1997 году от СССР остались одни воспоминания. Но куда деть менталитет? Советские граждане были не приучены ходить к врачу просто так. Лично я считала, что в районную поликлинику следует вползать с температурой как минимум в районе тридцати девяти градусов. Посетить поликлинику для профилактического осмотра? Абсолютный нонсенс!

Нет, можно, конечно, промаяться полдня в очереди, потом сесть около замороченной нескончаемой вереницей пациентов докторши и на ее вопрос: «На что жалуетесь?» – сообщить: «Самочувствие прекрасное, нигде ничего не болит. Но вы дайте мне направление на анализы, хочу проверить свое здоровье».

И что я услышу в ответ? В лучшем случае фразу, мол, некоторым делать нечего, вот они и шляются по кабинетам, отнимают у врачей драгоценное время. Да и у меня самой не было лишних часов, чтобы потратить их на диспансеризацию. Я не могла позволить себе провести пару дней в поликлинике, где к каждому специалисту клубилась прорва народа.

Правда, в 1997 году в Москве уже работали частные клиники, в которых не было очередей. Но мне, жене профессора МГУ, женщине с большой семьей, туда не стоило соваться – у нас с Александром Ивановичем не имелось таких денег. Нет, мы не были нищими, работали, обеспечивали и себя, и детей, и родителей, но выбрасывать бешеные тысячи на поход к доктору, когда у тебя ничего не болит? Мне это казалось удивительной глупостью. Я приду в лечебницу, расстанусь с очень большой суммой, пробегу по специалистам, услышу диагноз: здорова, как корова, и уйду домой? Спасибо, лучше я куплю Марусеньке зимние сапоги, Диме пальто, маме принесу фруктов, поставлю в квартире свекрови стеклопакеты. А муж, кстати, давно мечтает о приобретении новых книг в библиотеку. В большой семье всегда полно трат. Когда моя пуделиха Черри неожиданно начала кашлять, я моментально поволокла собаку в частную ветеринарную клинику, рассталась с кучей долларов и совершенно не переживала из-за отданных денег. Я вообще никогда не тряслась над сбережениями. Но чтобы самой отправиться по врачам просто так, без причины… Полнейший идиотизм.

А еще я втихаря посмеивалась над Леной, соседкой по лестничной клетке. Вот та постоянно носилась то к кардиологу, то к гастроэнтерологу, то к окулисту. А вечерами заглядывала ко мне, пила чай с домашней выпечкой и ныла:

– Ничегошеньки врачи не понимают. У меня онкология! А они говорят: у вас никаких проблем нет. Куда еще пойти, чтобы правильно поставили диагноз? Думаю, у меня рак желудка, печени, почек и сердца.

Все эти речи Лена произносила, поедая «завитушки», при изготовлении которых я использовала сливочное масло, яйца, молоко и разные специи. Мне постоянно хотелось ей сказать: «Только человек с желудком из хромированной стали способен слопать за один присест двадцать сдобных плюшек. У тебя здоровье, как у молодой лошади, перестань валять дурака».

Но, естественно, ничего подобного я никогда не говорила. Я понимала: Лена одинока, у нее нет ни мужа, ни детей, ни родителей, и она – журналист на договоре, каждый день на службу не ходит. Ей просто некуда деть свободное время.

И вот весной 1997 года я вдруг обнаружила странную вещь – мой весьма скромный от природы бюст неожиданно увеличился на целый размер…

Я никогда не переживала по поводу отсутствия пышных форм и всегда трезво оценивала свою внешность.

Мои бабушка и мама уродились удивительными красавицами. Афанасия Константиновна имела густые, красиво вьющиеся, очень темные волосы, огромные ярко-синие глаза, фарфорово-белую кожу. Замуж она вышла по большой страстной любви. Наверное, поэтому ее дочь Тамара, моя мама, получилась еще красивее ее. У Тамары Степановны была копна кудрей невероятного рыже-каштаново-золотого оттенка и глаза зеленого цвета. О грузинских предках моей мамы напоминал медальный профиль. Кроме того, у нее была прекрасная фигура, так называемые «песочные часы» – высокий бюст и талия пятьдесят пять сантиметров. Даже старея, она не теряла своего очарования. Великолепно помню, как мы с ней приехали на юбилей одного писателя, вошли в ресторан, и все присутствующие мужчины повернулись, разом замолчав и уставившись на нее. Маме тогда было под семьдесят.

Я же удалась в папу. Аркадий Николаевич был замечательным человеком, но вот Аполлоном его никак не назвать. Длинный нос, глубоко посаженные серо-голубые глаза, совершенно прямые светлые волосы, маленький подбородок и не очень крупный рот я получила от него. Иногда мама, глядя на меня, вздыхала и бормотала:

– Дочка полностью уродилась в Васильевых, ничего от Новацких.

Сейчас я понимаю, что вместе с неяркой внешностью мне от отца достался литературный талант, он был очень хорошим писателем. Но в подростковом возрасте я сильно переживала из-за того, что мне не досталось красоты Новацких. Были слезы в ванной, попытки самостоятельно покрасить волосы в темный цвет, я спала, забинтовав туго талию, и, пытаясь казаться выше ростом, подкладывала в туфли толстые стельки. В конце концов годам этак к двадцати пришло понимание: мне никогда не стать похожей на бабушку и маму, следовательно, придется жить с тем лицом и с той фигурой, которые получила от папы. Хорошо хоть мне не достались в наследство его лысина и большой живот.

Вот с чем-чем, а с лишним весом у меня никогда не возникало проблем, я всегда была маленькой, худенькой, похожей на кузнечика. На уроках физкультуры я стояла последней в ряду ребят и бойко кричала, глядя на учителя:

– Тридцать второй. Расчет окончен!

Мои одноклассницы росли, оформлялись в пышных девушек, я же практически не менялась. И на последнем курсе университета спокойно влезала в юбку, которую носила в четвертом классе. Полнела я всего два раза – будучи беременной. Кстати, я не ошиблась, когда писала ранее, что детей у меня трое, Дима – мой приемный сын.

В общем, до 1997 года такая деталь туалета, как лифчик, была мне не особо нужна. И вдруг за один месяц у меня появился внушительный бюст!

Я вспомнила поговорку «Сорок лет бабий век, сорок пять – баба ягодка опять», подумала, что стихийно превращаюсь в сочную курагу, похихикала сама с собой над неожиданной трансформацией и продолжала заниматься привычными делами.

К июню размер груди увеличился до третьего номера. Теперь, укладываясь вечером в кровать, я вертелась с боку на бок, пытаясь как-то разместить неожиданно полученное богатство. Испытывая неприятные ощущения, думала: «Однако красота доставляет неудобство».

Я люблю спать на животе, но в начале июля мне стало понятно: придется лежать на спине в некомфортной, непривычной позе. Да еще, как назло, кошка Клеопатра стихийно обзавелась новой привычкой – едва я укладывалась под одеяло, она неслась в спальню, плюхалась мне на грудь, начинала нажимать на нее лапами и странно урчать. Я выгоняла нахалку в коридор, закрывала дверь, но Клепа принималась душераздирающе выть, вынуждая меня впускать ее назад. И все начиналось заново. В конце концов пришлось научиться дремать на спине под кошачий «массаж». Причем киска впадала в крайнее недовольство, замечая, что хозяйка отбыла в страну Морфея, и трогала меня за нос лапой до тех пор, пока я не открывала глаза. Тогда Клеопатра заглядывала мне в лицо и принималась «говорить». Под бесконечное нервное «мяу-мяу» я все-таки засыпала, на сей раз до утра. Что происходило с кисой, было непонятно, ветеринар успокоил меня сообщением об идеальном здоровье Клепы, и я решила, что у той просто портится характер.

В августе мы с мужем, Александром Ивановичем, и Машей отправились на отдых в Тунис. Поездка планировалась давно, мы ее предвкушали с восторгом, Марусенька считала дни до отлета. И, надо сказать, наши ожидания оправдались целиком и полностью – отличный отель с аквапарком, вкусная еда, солнце и замечательная компания.

С нами вместе на побережье оказались Оксана Степановна Глод с сыном Денисом. Оксана всю жизнь стоит у операционного стола, она хирург, специализируется на удалении щитовидной

железы. Моя подруга из той когорты врачей, которые, один раз дав клятву Гиппократа, никогда ей не изменяют, постоянно совершенствуются в своем мастерстве, не делят больных на богатых и бедных, одинаково заботятся о старушке-пенсионерке и олигархе, чье имя есть в списке «Форбс». Для Оксаны не имеют ни малейшего значения титулы, положение в обществе, уровень известности человека, главное другое: он болен, значит, требует к себе внимания. Наверное, поэтому прооперированные хирургом Глод люди быстро встают на ноги. У Оксаны легкая рука.

На тунисском пляже всегда было многолюдно, и как-то раз мы с Ксюней очутились в одной кабинке для переодевания. Я спокойно скинула мокрый купальник и вдруг услышала вопрос:

– Что это?

Я взглянула на Оксану. На ее лице застыло странное выражение – тревоги, смешанной с печалью.

– Что это? – повторила подруга, указывая на мою левую грудь.

– Бюст! – гордо ответила я. – Представляешь, он неожиданно вырос. Думаю, к Новому году превращусь в настоящую секс-бомбу.

– Надо возвращаться в Москву, – пробормотала Оксана, – желательно побыстрей. Похоже, у тебя… э… мастопатия. Необходимо сделать анализы.

Сейчас я понимаю, что Ксюня моментально, едва бросив взгляд на мою грудь, поставила правильный диагноз. Ей, хирургу с огромным опытом, не стоило труда определить масштаб проблемы. Меня должно было насторожить лицо Ксюни, оно словно заледенело, слегка вытянулось. Никогда, ни раньше, ни потом, я не видела у нее такого выражения. Но вокруг шумел пляж, Машка и Дениска прыгали около кабинки с воплями:

– Хотим мороженое… блинчики… покататься на катере…

Я быстро влезла в сухой купальник и сказала:

– А, ерунда! Мастопатия подождет. Я не намерена из-за пустяка портить мужу и ребенку долгожданный отпуск. Что случится за неделю? Сделай одолжение, ничего не говори Александру Ивановичу.

Оксана нахмурилась, но кивнула.

Отдохнули мы великолепно. К врачу я, несмотря на бесконечные напоминания подруги, обратилась в середине сентября. Надо было отправить Машу в школу, у Александра Ивановича, профессора МГУ, тоже начинался учебный год, маме потребовались очки, свекровь жаловалась на больную печень. Короче, большие и малые домашние проблемы сыпались водопадом. И вот однажды я проснулась от неприятного

ощущения липкости, села на кровати и увидела на простыне, на том месте, где лежала моя грудь, темно-коричневые пятна.

Делать нечего, пришлось-таки пойти к врачу. Я пришла в обычную поликлинику, села в очередь, терпеливо промаялась почти два часа, попала в кабинет и заявила доктору:

– У меня мастопатия. Выпишите что-нибудь!

Женщина в белом халате тяжело вздохнула.

– Раздевайтесь…

Когда я скинула лифчик, пожилая медсестра, сидевшая за маленьким столиком, воскликнула:

– Матерь божья!

Потом она вскочила и со словами: «Ах ты, господи, совсем забыла про шприцы», – убежала из комнаты.

Врач начала бубнить:

– Вам необходимо посетить узкого специалиста.

– Зачем? – удивилась я. – Разве терапевт не может выписать что-то от мастопатии? Ну, например, сбор трав. Или на худой конец таблетки, уколы. Может, мне походить на физиотерапию? УВЧ, например. В детстве оно помогало мне от ангины.

Доктор молча написала на листке несколько строк.

– Здесь адрес. Езжайте срочно. Я вам не помогу.

Мне стало обидно.

– Я так долго сидела в очереди! Неужели трудно посоветовать какое-нибудь лекарство?

– Это не в моей компетенции, – отрезала терапевт, – я направляю вас к хирургу-онкологу. Он хороший специалист, профессор.

Я насторожилась.

– Мастопатию надо оперировать?

– Похоже, у вас киста, – фальшиво бодрым голосом заявила врач. – Главное, не затягивать время, иначе…

Не договорив, она замолчала и принялась перебирать на столе истории болезни.

– Иначе что? – спросила я.

– Запустите болезнь, будет сложнее лечиться, – чуть тише ответила терапевт.

Я вернулась домой, злая до невозможности. Думаете, меня испугало направление к онкологу? Как бы не так! Мне даже в голову не приходило, что речь идет о раке. В нашей семье никогда ни у кого не было онкологических заболеваний. Бабушка Афанасия Константиновна скончалась в возрасте ста трех лет, будучи, как это ни странно звучит, абсолютно здоровым человеком. Ну да, у нее началась болезнь Альцгеймера, бабуля превратилась в ребенка, но ушла она в иной мир, ни разу не

попав в стационар. Моя мать тоже не жаловалась на здоровье. Вот у папы было несколько инсультов подряд. Но рак?! Его в моей генетике не имелось.

Я подумала, что противная тетка-терапевт просто придерживается инструкции, которая предписывает всех женщин с кистой отправлять к онкологу, и решила ничего не сообщать мужу. У Александра Ивановича был сложный период на работе, не хотелось волновать его по пустякам. Но я решила все-таки сходить к специалисту-профессору – спать стало почти невозможно, хоть получу от него совет.

К медицинскому светилу я попала через пару недель – сами понимаете, консультацию врача подобного ранга всегда хочет получить большое количество народа.

Доктор внимательно осмотрел меня, потом воскликнул:

– Ну и ну! Вы, наверное, из глухой провинции? Там нет ни больниц, ни медицинского обслуживания?

– Родилась и живу в Москве, – возразила я.

– Тогда каким образом вам удалось так запустить болезнь? – продолжал хирург. – Рак молочной железы. Полагаю, с метастазами в легкие, может, в печень и позвоночник.

Я оторопела.

– Вы уверены? И что мне теперь делать?

Эскулап пожал плечами.

– На четвертой стадии? Продолжайте жить, как жили.

Меня охватила радость.

– Я обойдусь без операции?

– Да, – хмыкнул хирург, – она вам не поможет.

– Выпишите какие-нибудь таблетки, – попросила я. – А то грудь болит, спать неудобно. И замучилась стирать постельное белье, каждое утро просыпаюсь в лужице крови.

Профессор снял очки и положил их на стол.

– Агриппина Аркадьевна, вы не поняли? У вас рак. Запущенная стадия. Хирургическое вмешательство бесполезно. Оно лишь принесет вам страдания, проведете последние дни не дома, а в клинике.

– Чьи последние дни? – переспросила я.

– Ваши, – без особых эмоций сообщил он. – Трудно дать точный прогноз, может, протянете около года, но, скорей всего, три-четыре месяца.

Теперь, спустя много лет после визита к тому светиле, я великолепно знаю, что среди врачей встречаются порой трусливые, злые, а подчас и откровенно подлые люди. Есть среди них такие, как терапевт из районной поликлиники. Она поняла, что у пациентки онкологическое заболевание, но не решилась

сказать правду вслух. Некоторые врачи опасаются истерики в кабинете, не желают успокаивать испуганного человека, поэтому говорят про кисту и выпроваживают больного к онкологу. Но это не самый плохой вариант. Есть и такие эскулапы, у которых в голове работает счетчик, они намерены получить как можно больше денег и принимаются обрабатывать подходящего на их взгляд больного с особым тщанием. Сначала пациента запугивают по полной программе, внушают ему мысль о неизлечимости, потом слегка отъезжают назад, предлагают операцию и предупреждают:

– Ваш случай практически безнадежный, никто не разрешит оперировать умирающего. Но я полагаю, что все же есть крохотный шанс. Им надо воспользоваться. Только надо заплатить…

Вот и тому профессору я показалась идеальным объектом для шантажа. Побеседовав со мной пять минут, хирург сразу сообразил: тетка с тремя детьми разбирается в медицине, как кролик в боевом оружии, и поехал на меня танком.

Я смотрела, как он открывает и закрывает рот, не слышала ни единого звука и пыталась справиться с ураганом мыслей. Я умру? Мне осталось жить три месяца? Этого просто не может быть! Я молодая женщина, абсолютно здоровая, только вот грудь болит… У меня киста! Какая онкология? Что он несет? Нет, нет и нет! Неправда!

Внезапно голос врача врезался в уши:

– Однако, если хотите, можем попробовать, пожалуй, я возьму вас к себе в отделение.

Я перевела дух. Значит, он наговорил ерунды про мою скорую кончину и готов лечить мою кисту.

– Но, как понимаете, наша больница не частная, народ месяцами ждет койки, – продолжал профессор, – а у вас времени нет, надо будет договориться с главврачом, выбить место. И я не один стою у стола в операционной, рядом ассистенты, анестезиолог, медсестры. Необходимо учесть и последующий уход. Очень часто случается так: вмешательство прошло удачно, а в реанимации на больного наплевали, и он умер.

– Сколько надо денег? – пролепетала я, до меня наконец дошло, куда клонит собеседник.

Светило деловито озвучил прейскурант. С каждой произносимой им цифрой меня прибивало к земле. Да, мы с Александром Ивановичем не нищие, но таких накоплений никогда не имели. Чтобы оплатить услуги алчного профессора и всей его команды придется продать квартиру.

– Вы, конечно, подумайте, но не долго, в вашем случае важен

каждый час, – завершил речь профессор. – Приходите завтра с готовым решением и помните: жизнь у вас одна, за нее надо бороться.

– Если сделать операцию, сколько я потом проживу? – робко спросила я.

Профессору вопрос не понравился.

– Агриппина Аркадьевна, не о том думаете. Вам осталось три месяца, а затем, увы, – совсем не спокойная смерть. К сожалению, конечная стадия онкологического заболевания связана с физическими страданиями. Я предоставляю вам уникальный шанс. Хотя, конечно, слово за вами. Вероятно, вы не пожелаете тратиться. Может, оно и правильно. Деньги вашей семье еще понадобятся.

Хорошо, что он замолчал, а не уточнил: «Понадобятся на ваши похороны и поминки».

Я на ватных ногах выползла из его кабинета и вышла на улицу. Стоял жаркий, даже душный сентябрь, но меня трясло, словно мокрую мышь, попавшую в электропровода. Кое-как я добрела до лавочки, плюхнулась на нее, закрыла глаза и постаралась прийти в себя. Но чем дольше я сидела на скамеечке у корпуса, тем хуже становилось на душе. В голову лезли вопросы. Если я умру, что будет с моими детьми? Ладно, сыновья почти взрослые, хотя, согласитесь, неплохо и в пятьдесят лет иметь маму. Но Машенька-то совсем маленькая, дочке едва исполнилось одиннадцать. Как муж справится с бытом? Александр Иванович замечательный человек, но он уверен, что суп и котлеты сами прибегают в холодильник, а грязные рубашки волшебным образом превращаются в чистые. А свекровь? А моя мама? Собака, кошка, котята? Кто будет убирать в квартире? К кому вечером придет Марусенька, чтобы рассказать о своих неприятностях?

В мозгу почему-то крутились исключительно простые, связанные с бытом мысли. Дима очень любит пироги с капустой. Кто их ему испечет? У пуделихи Черри артрит, ей необходимо каждый день делать укол. Кому можно это доверить? Александр Иванович часто приходит домой крайне усталым. Кто его выслушает, кто подаст ему ужин?

Наша семья похожа на детскую игрушку-пирамидку: палочка, а на нее нанизаны колечки. Если убрать стержень, диски разлетятся в разные стороны. И эта сердцевина – я. Если меня не станет, то Александр Иванович будет вдовцом, дети сиротами, а бабушки… Я люблю свою маму и свекровь, но характер у обеих отнюдь не мед. Кому понравится ухаживать за вздорными старушками? Одна из них обожает устраивать истерики, а вторая

способна замучить своими бесконечными замечаниями. И как долго зрелый здоровый мужчина проживет без жены? После моей кончины Александр Иванович непременно женится. У детей появится мачеха! Чужая тетка переделает мою квартиру, будет наказывать Марусю, выгонит Черри, Клеопатру и уж точно не станет помогать моей маме. А я не смогу никого защитить, потому что буду лежать в могиле. А мои новые занавески? Их снимут и выкинут на помойку!

Понимаю, что, прочитав последние две фразы, большинство читателей пожмет плечами и подумает: «Донцова совсем идиотка. Ей сообщили о скорой смерти, а она сожалеет о шторах». Но я обещала предельно честно рассказать о том, что испытала, услышав об онкологическом диагнозе, и выполняю свое обещание. Поэтому и говорю: да, в голову пришла мысль о гардинах. Хотя любая хозяйка поймет меня, ведь поменять занавески на окнах (а их в нашей квартире было шесть) нелегкая задача.

Всю весну я подыскивала ткань, потом пару недель сидела за швейной машинкой, а когда повесила свое произведение, то услышала массу критики. Ни дети, ни муж не пришли в восторг от сильно насборенных портьер.

– В комнатах стало темно, – пожаловалась Маша.

И, положа руку на сердце, скажу, что девочка права. Но мне так понравился результат моего труда! И что, после моей смерти чужие руки все снимут?

Я вскочила со скамейки и ринулась к автобусу. Нельзя, чтобы в нашу семью вошла посторонняя тетка, но и оставить дом без женского присмотра невозможно. Значит, я, до того как умру, должна найти человека, которому могу доверять, как себе. И в моем окружении есть женщины, подходящие по всем параметрам на роль хозяйки семьи Донцовых. Оксана Глод и Маша Трубина. Две мои ближайшие подруги.

С Машей я познакомилась в прямом смысле слова в песочнице – нам тогда едва исполнилось по шесть лет. Потом мы оказались в одном классе и уже никогда не расставались. Маша буквально стала моей сестрой, пусть и не по крови. Она умеет не только дать хороший совет на словах, но и помочь делом. Образно говоря, Маша не станет распространяться, как полезен куриный бульон заболевшему человеку, просто сварит его, накормит недужного, а потом помоет посуду. Мы с Трубиной никогда не говорим друг другу высоких фраз о том, насколько ценим наши отношения. Просто знаем: в любой ситуации я могу рассчитывать на нее, а она на меня. Но Маня счастлива с Сережей Когтевым, у них есть сын Кирилл, ближайший друг моей дочери.

А вот Оксана незамужем. Честно говоря, я не понимаю, куда смотрят холостые мужчины. Ну почему совершенно неконфликтная, веселая Оксана не востребована как жена? Она потрясающая хозяйка, готовит волшебные блюда, легка на подъем, не зудит, не брюзжит, умна и симпатична внешне.

Я тряслась в автобусе, вытирала рукавом кофты безостановочно льющиеся слезы и понимала, что одной проблемой у меня стало меньше. Оксанка! Вот кто заменит меня! У нее живут три собаки, она никогда не обидит Черри с Клеопатрой. Дениска Глод близкий друг моей Маруськи, хотя и немного старше ее, разница в возрасте совершенно ребятам не мешает. Александр Иванович прекрасно относится к Ксюше, а та никогда не сядет ему на шею, не заставит себя содержать, поскольку сама отлично зарабатывает…

Путь от остановки до квартиры Оксаны я преодолела бегом и вместо того, чтобы нажать на звонок, начала колотить в дверь ногами.

Подруга, открыв дверь и увидев на пороге меня, перемазанную тушью, губной помадой и соплями, страшно перепугалась и выкрикнула:

– Что? Что случилось? Маша? Саша?

Я села на пол, обняла стаффордширскую терьериху Рейчел и двух скотчтерьеров, Бетти и Пешу, а потом мрачно заявила:

– Ты обязана прямо сейчас выйти замуж за Александра Ивановича. Я хочу сама присутствовать на вашей свадьбе.

У Оксаны нет образования психолога, но, стоя каждый день у операционного стола, а потом выхаживая больных, она стала классным психотерапевтом.

– Конечно, конечно, – закивала она, вытаскивая меня из стаи собак. – Пошли на кухню, там и поболтаем.

Выслушав мой рассказ, Ксюша разозлилась до жути. Вскочила, уронила на пол хорошенькую чашечку, украшенную изображением скотчтерьера, и заорала:

– Да этот профессор идиот! Гиббон! Помесь кретина с крысой! Разве так диагноз ставят? Бросил беглый взгляд и все понял? Урод!

В моей душе забрезжила надежда:

– А что, он мог ошибиться?

Оксана всплеснула руками:

– Господи, сто раз! Сначала делают всякие анализы, берут пункцию. Метастазы в легких, в позвоночнике… Да у него вместо мозга дерьмо!

Потом подруга неожиданно заплакала, и я испугалась:

– Вот видишь, со мной все так плохо, что и у тебя слезы

потекли.

– Иди на фиг, ты всех переживешь, – простонала Оксанка. – Мне чашку жалко с собачками, ее Дениска из Питера привез. Где я теперь такую куплю?

Неожиданно с моей души свалилась бетонная плита. Если Ксюня убивается из-за разбитой чашки, значит, мне совсем не так уж и худо. Не похоже это на Оксану – лить слезы над черепками, если к ней приехала лучшая подруга, стоящая двумя ногами в могиле.

Ксюша напоила меня чаем, накормила до отвала вкусным ужином, потом Дениска отправился провожать меня домой. Я было сказала:

– Уже поздно, незачем мальчику туда-сюда мотаться.

Но Деня живо ответил:

– Я забыл у Машки книгу, учебник нужен позарез.

Когда мы с Дениской вошли в квартиру, Александр Иванович уже все знал – естественно, Оксанка успела ему позвонить.

Мой муж очень хороший, но излишне добрый и мягкий человек. Маленький пример. Я подхожу к нему и говорю:

– Ты должен сурово поговорить с Димой, он прогулял школу!

Александр Иванович кивает:

– Конечно, ты абсолютно права. Но я спешу на работу!

И быстренько убегает на свой факультет психологии.

Только не подумайте, что академик Донцов плохой отец. Наоборот, дети у него всегда на первом месте. Когда они были школьниками, каждый выходной Александр Иванович водил их в театр, консерваторию, музей. Муж активно пишет учебники и научные книги. Квартира у нас тогда была трехкомнатная, но мы перегородили самую большую и получили четвертую, семиметровую спальню. Если учесть, что семья состоит из пяти человек плюс собаки-кошки, это не так уж много. Большую часть жизни Александр Иванович работал за столом, который стоял в общей гостиной. Но он никогда не протестовал против оравы приятелей Маши, которые галопом скакали мимо него, склонившегося над очередной рукописью. Почитать ребенку на ночь сказку, почесать ему спинку, привезти из загранкомандировки чемодан платьев, рубашек и обуви для ребят и забыть купить что-нибудь себе – все это мой муж. Но ругать отпрысков он категорически не хотел. Карательные функции были целиком и полностью возложены на меня. Равно как и хозяйственные хлопоты. У нас была классическая семья – мужчина зарабатывает, женщина решает бытовые вопросы. И я отлично понимала: если супруг будет готовить обед, стирать белье и таскаться по магазинам, он карьеры не сделает, не

реализуется как ученый. Все семейные проблемы, большие и малые: куда поехать отдыхать, кому и что купить, к каким врачам ходить, как искоренить двойки детей, ублажить старушек-мам, растянуть деньги от аванса до получки – я привыкла решать сама.

И вдруг, увидев меня в прихожей, муж сказал:

– Завтра утром поедем к врачу. Я уже договорился, нас ждут.

От удивления я уронила домашние тапочки, а Александр Иванович продолжал:

– У матери одной моей коллеги по кафедре была та же проблема со здоровьем, что и у нас. Ей помог опытный доктор, он работает в военном госпитале, замечательный, талантливый хирург. Ехать недолго, клиника неподалеку.

Мне оставалось лишь моргать в ответ. За короткое время, пока я добиралась от Оксаны домой, муж успел обзвонить кучу народа и решить проблему с лечащим врачом. Ох, похоже, я на самом деле умираю… Никогда раньше Александр Иванович не демонстрировал такой стремительности действий, он всегда долго раздумывал, прежде чем принять решение. А тут – просто молния.

Доктор, некогда весьма удачно прооперировавший мать коллеги Александра Ивановича, оказался приятным человеком. В отличие от запугавшего меня профессора, он не стал бросаться словами «запущенная болезнь, тяжелая стадия». Нет, он произнес:

– Вам нужно пройти обследование. Сделаем завтра пункцию.

К сожалению, медики не любят растолковывать пациентам суть предстоящих процедур. А может, онколог считал, я прекрасно знаю, что за зверь такой пункция? Но я услышала это слово впервые и перепугалась до трясучки.

Обратную дорогу до дома, весь день, вечер и ночь в моей голове толпились вопросы. Что такое пункция? Меня будут пунктировать? Как? Чем? Вероятно, существует некий медицинский инструмент под названием пунктир. Он, скорей всего, металлический, острый, и будет больно. Компьютера у нас тогда дома не было, об Интернете я имела весьма расплывчатое представление. Хотя, может, это и к лучшему. К сожалению, во Всемирной паутине можно найти очень много глупостей, в частности – связанных с онкологией. Но почему я не позвонила Оксане? Не обратилась к Маше Трубиной? Папа Мани, Вильям Ефимович Гиллер, замечательный хирург, долгие годы работал главврачом ведомственной поликлиники Литфонда, Машка с детства знала множество медицинских терминов. Нет у меня достойного ответа на эти вопросы. Наверное, я временно помешалась, а потому просто тихо лежала в кровати, обмирая от

страха.

Утром в больнице меня встретила ярко накрашенная женщина лет сорока. Очень уверенным, звонким голосом она сообщила, что хирург, который будет меня оперировать, крайне занят. У него огромное количество пациентов, он весь в делах, ему некогда даже передохнуть, поэтому до того, как я улягусь на операционный стол, я его не увижу.

– Меня зовут Ольга Ивановна, и пока я буду вас лечить, – представилась дама. Затем, воскликнув: – Пошли! – понеслась по коридору.

Я потащилась за ней, очень надеясь не упасть в обморок от вселенского ужаса, охватившего меня.

В одном кабинете, похожем на процедурную, мне велели сесть на жесткую табуретку и раздеться по пояс. Потом Ольга Ивановна скомандовала:

– Отвернулись. Вздохнули. Задержали дыхание. Выдохнули.

Через минуту она буднично произнесла:

– Результат завтра.

– Результат чего? – прошептала я.

– Пункции! – гаркнула дама.

– А когда ее начнут делать? – вцепившись онемевшими пальцами в ледяное сиденье табуретки, осведомилась я.

– Уже готова! – сообщила Ольга Ивановна и показала мне… обычный шприц.

Странная, ужасная, кошмарная пункция, которой я ожидала, почти лишившись сознания, оказалась обычным, совершенно безболезненным уколом. Я зря потратила кучу нервов.

Спустя некоторое время стало известно, что взятая проба содержит злокачественные клетки. Я приехала к Ольге Ивановне и получила направление для прохождения лучевой терапии.

Диагноз поставлен, ни малейших сомнений в том, что у пациентки Донцовой рак молочной железы, уже не было. Начался новый этап жизни под названием «лучевая терапия». Но прежде чем рассказать о лечении, мне, завершая часть книги, посвященную тому, что чувствует человек, услышав от врача: «У вас онкологическое заболевание», хочется дать людям – тем, у кого обнаружилось таковое, а также их родственникам – несколько советов.

Пожалуйста, помните, диагноз не ставится на основании простого осмотра. Да, хорошему онкологу, как правило, сразу видно, что с вами стряслось. Но словами: «У вас рак в запущенной стадии» он бросаться не станет. Сначала вам проведут обследование, сделают анализы и лишь потом вынесут вердикт. Настоящий доктор не станет убивать пациента сообщением о

неизлечимости заболевания и даже в самом запущенном случае будет морально поддерживать его. Хороший онколог, как правило, прекрасный психолог.

Не повторяйте моей ошибки, не ходите на прием в одиночестве, желая сберечь нервную систему своих родственников, непременно возьмите с собой кого-нибудь. Маленькое условие: ваш спутник должен быть спокойным, умным, трезвомыслящим человеком. Пусть это будет взрослый сын, муж, коллега по работе, соседка, подруга – одним словом, кто-то, кому вы доверяете и кто после того, как вы в ужасе выйдете из кабинета, скажет вам: «Спокойно. Не следует впадать в панику. Мне не нравится, что тебя сразу, с порога, запугали. Давай поищем другого врача, выслушаем его мнение».

Где найти этого самого другого, хорошего доктора? Поговорите с приятельницами, побродите в Интернете, зайдите на сайты, где люди рассказывают о врачах, с которыми имели дело. Честных, замечательных специалистов в России очень много, их большинство. И не все они находятся в Москве, Питере, Владивостоке и других крупных городах. Если вы живете в небольшом местечке, то, вполне вероятно, найдете прекрасного хирурга в районной или областной клинике. Кто ищет, тот всегда найдет. Подыскивайте себе не комфортабельную палату, мраморные полы и безупречное постельное белье, а человека, которому можете доверить свою жизнь.

Не ждите, что доктор будет вам улыбаться, сыпать комплиментами и делать «козу» со словами: «Ути-пути, кто к нам такой хорошенький пришел».

Хирурги, как правило, немногословны, они совсем не говоруны. Но вам и не нужен за операционным столом шоумен.

И еще. Не гонитесь за теми, кто имеет научные звания: кандидат или доктор наук, академик. Конечно, все эти регалии весьма почетны, но подчас академик, давно ставший умелым административным работником, берется за скальпель раз в месяц, а какой-нибудь неостепененный Иван Иванович делает по три операции в сутки и великолепно набил руку. Выбирая хирурга, постарайтесь узнать, как часто он работает. Оперирует ежедневно или пару дней в году. С какой регулярностью у него случаются неудачи? Какова его специализация? Моя подруга Оксана, например, виртуозно справляется с удалением щитовидной железы. Вероятно, имея хорошее базовое образование, она способна произвести радикальную мастэктомию, но не станет этого делать. Как говорится, сапоги должен шить сапожник. Не стесняйтесь узнать, где учился врач, в каких клиниках работал, почему менял службу, повышает ли свой профессиональный

уровень. Очень часто в кабинетах на стенах висят всякие дипломы и свидетельства. Больницы гордятся хорошими врачами и об их успехах непременно расскажут на своем сайте.

Допустим, вы нашли подходящего специалиста и пришли к нему на прием. Обратите внимание, как он с вами беседует, как осматривает, как выглядит сам. Если от него пахнет алкоголем, он неопрятен, грубо шутит, лучше не иметь с ним дела. В идеале, у вас к концу визита должно наступить облегчение и успокоение. Даже если у пациента тяжелая болезнь, настоящий врач сумеет внушить больному веру в себя, вы почувствуете, что он хочет и может вам помочь. Поверьте, найти хирурга, который поставит вас на ноги, вполне реально. Главное, не отчаиваться, не говорить себе: «Ну, конечно, разве у меня есть деньги на лечение? Выздоравливают лишь богатые и знаменитые, о нас, простых людях, медики не думают».

Это неправда. Меня лечили в обычной московской больнице. Тогда Груня Донцова не была известным литератором. Писать книги я начала уже после операции. Просто мне повезло отыскать настоящего врача, доктора с большой буквы. Правда, не сразу.

А теперь можно мне дать совет родственникам тех, кто только что узнал о тяжелом диагнозе? Я понимаю, что вам, вероятно, хочется зарыдать-запричитать и от всей души пожалеть близкого человека. Пожалуйста, постарайтесь удержаться от истерики. Или, по крайней мере, запретите себе лить слезы в присутствии той, кому вынесли вердикт: рак молочной железы. Дайте ей понять: болезнь надо лечить, а вы поможете, окажете поддержку. Но ни в коем случае не укутывайте больную в вату, не говорите постоянно: «Солнышко, ты ужасно больна, не чисти картошку, не приближайся к плите, без тебя справимся».

Верю, вы хотите сделать как лучше, но только испугаете женщину. Наоборот, посоветуйте ей не бросать работу, оставьте ей домашние обязанности. Надеюсь, вы догадываетесь, что я веду речь не о тех работницах, которые укладывают шпалы, и не предлагаю гнать больную на рынок за мешком картошки? Сидеть в офисе, преподавать в школе или институте, вести бухгалтерию, варить суп, делать котлеты, печь эклеры – все это можно спокойно совмещать с лечением.

Не следует регулярно напоминать:

«Дорогая, ты смертельно больна! Ляг спать в девять вечера и не вставай раньше одиннадцати дня».

Если будете проявлять усиленную заботу, то ваша жена, мама, сестра сразу подумает: «Я точно умираю. Иначе по какой причине с меня сдувают пылинки?» Знаю я одну девушку, она, перепуганная насмерть поставленным матери диагнозом, каждый

день с тревогой ее спрашивала:

– Мамусечка, как самочувствие? Тебе не стало хуже? Ты уверена, что тебе не хуже? Нет, ты точно уверена? Пожалуйста, не скрывай от меня правду, я уже взрослая и готова к любому известию, даже самому ужасному. Не щади меня, скажи правду!

Бедная мать, вместо того чтобы спокойно лечиться, постоянно успокаивала доченьку. После того, как она благополучно выздоровела, дочурка слегка успокоилась, но все равно нет-нет да и подходит к матушке все с тем же набившим оскомину вопросом.

Могу я вспомнить тут и одного, прямо скажем, не самого верного мужа, который, узнав о диагнозе жены, стал испытывать муки совести. Каждый день ловелас обнимал супругу и проникновенно произносил:

– Милая, я люблю тебя больше всех на свете!

Учитывая то, что она была отлично осведомлена о его «хобби», знала о его привычке заглядывать под чужие юбки, фраза звучала двусмысленно и очень пугала бедняжку. В ее голове прочно укоренилась мысль: «Раз неутомимый бабник, ранее не демонстрировавший особой страсти ко мне, теперь соловьем заливается о глубоких чувствах, значит, недолго мне жить осталось».

Больной человек очень мнителен. Он подозревает, что его обманывают, не рассказывают правды, думает о скорой смерти, но, с другой стороны, хочет, чтобы его разуверили в этом, сказали: «Все будет хорошо», пообещали полное выздоровление.

Лично я сканировала почти каждую фразу, услышанную от мужа и детей. Вот мы сидим у телевизора, и Александр Иванович говорит, показывая на экран:

– Смотрите, отель на Мальдивах. Стоит прямо в океане, в номерах стеклянные полы, сквозь них видно рыб. Давайте поедем туда летом!

– Да! – радостно кричат дети.

А как реагирую я? Первая мысль: ага, значит, муж уверен, что я не умру. Он небось поговорил с врачом, тот сообщил ему хороший прогноз, и Александр Иванович теперь планирует отпуск. Вторая мысль: поездка на Мальдивы всей семьей нам, вообще-то, не по карману. Муж готов взять денег в долг и отправиться в далекое путешествие лишь по одной причине – доктор предупредил его о том, что я скончаюсь осенью. Веселые каникулы на островах – это прощальный его подарок.

Слезы льются из глаз, я вскакиваю и убегаю в ванную. Муж в растерянности, дети в шоке.

Следующие десять минут я рыдаю над раковиной, потом

умываюсь холодной водой и провожу сама с собой сеанс психотерапии. Мой муж ничего не имел в виду, он просто так сказал про Мальдивы. Если б телик демонстрировал виды Парижа, муж мог произнести: «Давайте летом посетим столицу Франции». И вообще, если я отброшу тапки будущей осенью, то у меня еще есть много времени в запасе. Сейчас ноябрь, речь ведь идет не о том, что я окажусь на кладбище через десять минут.

Стараясь выглядеть беззаботной, я выплываю из ванной. Супруг и дети усиленно делают вид, будто ничего не случилось. Мы продолжаем ужинать, и вдруг Манюня произносит:

– Хочу мороженого. А ты, мам?

– С удовольствием, – соглашаюсь я.

Александр Иванович лезет в холодильник, достает одно эскимо и разочарованно констатирует:

– Больше нет.

– Пусть мамуля съест, – тут же говорит Машка, – чего-то расхотелось мне пломбира, лучше попью чаю с конфетами.

Я застываю на стуле. Первая мысль: дочка стала почти взрослой, еще летом она бы ни за что не отдала мне любимое лакомство. Вторая мысль: она знает, что я одной ногой в могиле, поэтому изо всех сил старается угодить мне. Вон, даже от мороженого отказывается.

Слезы текут по лицу, я вскакиваю и убегаю. Дети в шоке, муж в растерянности. Я рыдаю в ванной.

И так по несколько раз в день.

Поверьте, сейчас мне очень стыдно за свое поведение. Но из песни слов не выкинуть. Совсем не сразу я стала сильной и принялась сама активно бороться за свою жизнь. Вначале было все: отчаяние, истерики, бесконечная жалость к себе, чувство вины перед семьей и уверенность в неминуемой скорой кончине.

Если хотите помочь больному родственнику, не ругайте его за неадекватное поведение, не жалейте безудержно, а сделайте так, чтобы у человека осталось поменьше времени на глупые мысли. Жена больна? Приглашайте почаще гостей, сами ходите к приятелям. Вспомните про театры-музеи. Вы вообще когда-нибудь, будучи москвичом или питерцем, посещали Третьяковку, досконально изучили Эрмитаж? Значит, в выходной день вместе с супругой и детьми – в культпоход. Или на пикник, если живете в таком городе, где нет достопримечательностей. Стоп! В вашем местечке нет, а вот по соседству, в двадцати километрах от него, есть, например, красивая церковь. Что вам мешает отправиться туда? Подумайте, о чем мечтала ваша жена в юности. Ну, навряд ли она хотела стать кондуктором в автобусе, пошла на эту работу не по зову сердца. Не знаете о мыслях супруги? Самое время

спросить и купить ей мольберт, швейную машинку или… ну, не знаю что.

Со мной вместе в больнице лежала Ася, которая в школьные годы задумывалась о карьере киноактрисы. Но на экран она не попала – рано вышла замуж, родила детей. Когда Асеньке поставили онкологический диагноз, супруг решил во что бы то ни стало доставить ей положительные эмоции. Он назанимал денег, поехал на местное телевидение и заплатил за участие супруги в шоу, которое устраивало районное «Останкино», – в каком-то проекте вроде «Лучшая мама нашего городка». Съемки шли месяц, Асенька пела, плясала, читала стихи, демонстрировала ум и сообразительность. В конкурсе она не победила, но почувствовала себя звездой. И все время говорила нам, соседкам по палате:

– Вот выздоровлю и непременно пойду работать на телевидение. Пусть даже уборщицей! Ничего, главное зацепиться, потом точно стану ведущей новостей.

И ведь ушла Ася из клиники, как говорится, на своих ногах.

Могу привести пример одной матери, патологической чистюли, которая никогда не позволяла дочери завести домашнее животное, аргументируя свое нежелание словами:

– От собак-кошек одна грязь. Шерсть по всей квартире мотаться будет, мебель они когтями испортят, всех глистами заразят.

Представьте, как было трудно этой женщине принести в дом двух крохотных щенят и отдать их дочке, проходящей лучевую терапию, со словами:

– Вот, на улице нашла, пожалела. Но ухаживать за ними не могу. Хочешь – воспитывай. Не желаешь, я их тете Кате отдам.

Собачата выросли, превратились в здоровенных псов, мама их полюбила, а девочка давно забыла о болезни.

Я знаю о старушке, для которой ее дед собственными руками соорудил какую-то чудо-теплицу, и она начала разводить диковинные цветы. Она, оказывается, полжизни хотела выращивать орхидеи, а приходилось сажать помидоры-огурцы на продажу. Возможность заняться любимым делом она обрела, лишь заболев раком, но те самые орхидеи помогли ей не нервничать в процессе лечения.

Не ждите от меня однозначного совета, не могу сказать вам:

– Так. Купите своей жене пластилин, она станет лепить фигурки и отвлечется от плохих мыслей.

Вам придется самим найти нужную струну. Как? Ну, тут я вам не помощница. Но ведь не особо образованный старик догадался построить оранжерею для жены! Чем вы его хуже? Если на самом

деле любите своего больного, то непременно нащупаете правильный путь. Главное, отвлечь человека, строить с ним вместе долгосрочные планы. Очень приветствуются фразы вроде:

– Дочка-то совсем большая стала, не ровен час замуж выскочит. Имей в виду, я с внуками сидеть не готов, тебе придется с детьми нянчиться, а потом в школу их водить.

По себе знаю, такой пассаж очень успокаивает. Начинаешь думать: «Ага, девочке-то еще надо аттестат получить. Ее дети пойдут в первый класс лет эдак через пятнадцать. Сколько мне тогда стукнет? Шестьдесят? Ну, еще не вечер».

Больному человеку очень тяжело, но не легче и тому, кто его любит. Вам потребуется много сил, чтобы помочь жене, маме, дочери преодолеть первый этап борьбы с заболеванием.

И, пожалуйста, бросайте курить.

Я не принадлежу к числу людей, которые, агрессивно борясь за здоровый образ жизни, подвергают остракизму тех, кто не может существовать без сигареты или трубки. Но давно доказано, что табачный дым вреден для людей с онкологией. Прекрасно, если сам больной не балуется сигаретами, но пассивное курение тоже крайне опасно, оно ускоряет развитие болезни. Если у вас не получается справиться с вредной привычкой, то хотя бы не дымите в квартире, выходите на улицу или попробуйте электронную сигарету, она напоминает настоящую, но совершенно безвредна.

Лучевая терапия

Никто из врачей и не подумал объяснить мне, что такое лучевая терапия. Я сидела на небольшом диванчике, сжимая в руках направление, а в голове клубились вопросы. Что со мной будут делать? Зачем? Это больно? Лучи обжигают? Как долго надо находиться в кабинете? Каков должен быть результат? Облучение вроде не очень хорошая вещь, оно вредное…

Рядом не оказалось никого, ни больных, ни персонала. Я стала озираться и увидела на стене плакат «Лучевая терапия». Ах, какая хорошая идея сделать тут стенд с разъяснениями! Я встала и начала читать: «Лучевая терапия – это метод лучевой терапии, который позволяет лечить опухоли, а также неопухолевые заболевания методом лучевой терапии. Для каждого больного избирается свой лучевой метод воздействия. Больной обязан выполнять указания врача, это поможет ему в борьбе с заболеванием». Сами понимаете, после изучения данного «разъяснения» туман в моей голове не рассеялся.

Наконец передо мной возникла усталая женщина в белом халате. Она взяла направление и спросила:

– В первый раз?

– Да, – робко ответила я.

На том беседа завершилась.

Меня отвели в большой зал – холод там стоял чудовищный! – и велели лечь на высокий узкий железный стол. Врач начала измерять верхнюю часть моего тела линейкой и чертить на голой коже какие-то круги, линии, зигзаги. В голову полезли новые вопросы. Почему тут мороз, как в холодильнике? По какой причине на стол не положили хотя бы тоненький матрасик? Нижняя часть тела, похоже, не будет подвергаться воздействию, меня оставили в колготках. Неужели трудно накрыть ноги одеялом? Может, плед и матрас помешают лучевому воздействию?

Меня еще сильней заколотило.

– Лежите спокойно! – рассердилась врач. – Вот сделаю неправильный расчет, и ничего не получится. Чего дергаетесь? Вам больно?

– Нет, – честно ответила я и замерла на ледяной плоскости, побоявшись озвучить суровой тетке свои мысли.

Ну, да, болевые ощущения отсутствуют, но человеку ведь может быть просто холодно и страшно. Неужели все доктора в онкологических клиниках такие бездушные? Вероятно, надо просто сцепить зубы и спокойно ждать, что произойдет дальше.

– А теперь не шевелитесь, – приказала тетка, так и не назвавшая своего имени.

Последние слова она договаривала уже на пороге кабинета.

– Погодите! – пропищала я. – Это больно? Если очень сильно будет обжигать, вероятно, я не смогу удержаться и вздрогну.

– Не говорите глупости, – раздалось в ответ. – Кто заинтересован в действенном результате лечения? Вы или я? Вот и не двигайтесь.

До сих пор не понимаю, почему врач просто не сказала:

«Процедура похожа на рентген, вы не почувствуете ни малейшего дискомфорта».

Тяжелая створка хлопнула о косяк, что-то защелкало, загудело, ко мне спустилась какая-то штука и начала поворачиваться, шуршать… Я лежала, боясь глубоко дышать, и очень скоро услышала голос с потолка:

– Вставайте.

Я выскочила из кабинета, увидела за столом пожилую медсестру и кинулась к ней с вопросом:

– Это все?

– А вы чего хотели? – пожала та плечами. – Блинов со сметаной? Не опаздывайте на следующую процедуру. Пропустите указанное время, не примем.

В состоянии, близком к эйфории, я влетела в метро. Лечить онкологию оказалось не так ужасно. Пункция – чистая ерунда, а лучевая терапия и вовсе пустяк. В следующий раз надену шерстяные колготки и не буду похожа на замороженного бройлера.

Поскольку более на страницах своей книги я к описанию подробностей лучевой терапии не вернусь, разрешите сейчас очень кратко и просто объяснить, в чем суть метода, и дать несколько практических советов.

Лучевая терапия – это использование радиации для борьбы как с онкологическими, так и с другими заболеваниями. При облучении больные клетки гибнут. Но, уничтожая их, радиация может навредить и здоровым клеткам. Вот только последствия отрицательного воздействия можно устранить, а рак сам собой не пройдет. Не надо бояться лучевой терапии, она не сделает вас инвалидом. В процессе облучения лично мне стало намного легче: прошла боль в груди, прекратилось кровотечение. Излучение производят несколькими способами: дистанционно – вы просто лежите на столе под аппаратом или вас могут поместить в специальное устройство, нечто вроде томографа. Иногда радиоактивный элемент вводят прямо в больной участок при помощи укола или вас попросят выпить некую жидкость.

Сразу успокою – боли не будет. Конечно, не очень приятно, когда в тебя втыкают иголку, но секундный дискомфорт легко пережить.

При первом визите врач нанесет вам на тело специальные метки. Они нужны для правильной настройки аппарата и делаются специальным составом. «Живопись» смывать нельзя. В самом процедурном кабинете вы будете находиться недолго, как правило, от одной до пяти минут. Там действительно немного прохладно, но совсем не так холодно, как мне первый раз показалось от страха. Если врач разрешит, можно надеть теплое белье. Пониженная температура поддерживается не для того, чтобы помучить пациента, она необходима для нормального функционирования техники. Вы будете слышать разные звуки – пощелкивание, гудение. Так и должно быть. Ничто не работает абсолютно тихо: фен, холодильник, стиральная машина тоже шумят, даже утюг и тот шипит.

На время самой процедуры доктор уйдет. Он же не может находиться в зоне облучения всю рабочую смену, более трехсот дней в году. Вам следует лежать смирно, чтобы лучи попали только в нужную зону. Не надо чесаться, шевелиться, чихать, кашлять, разговаривать с медперсоналом. Замрите на столе, постарайтесь дышать ровно. Ведь совсем не трудно пару минут оставаться в одной позе. Подумайте о чем-нибудь приятном, хоть о пирожном, которым наградите себя за поход к врачу. Знайте: за вами наблюдают, вас не оставили без внимания и сразу придут на помощь, если случится нечто непредвиденное. Вы не одна, процесс под контролем.

Лично я во время лечения не получила никаких тяжелых побочных эффектов. Так, мелкая ерунда: сухость кожи в больной зоне, шелушение, зуд, небольшая краснота. Все симптомы напоминали последствия солнечного ожога, полученного на берегу моря, и устранялись при помощи крема для тела. Какого? А любого, который вам понравится. «Детский», «Люкс». Загляните в большой торговый центр, там точно в отделе косметики подберете подходящий, выбор сейчас огромен. Но только не берите сильно парфюмированный, отдушки могут стать аллергеном. И, пожалуйста, не гонитесь за дорогим товаром, мне отлично помогал вполне бюджетный «Малыш».

Во время прохождения курса лучевой терапии не посещайте баню, бассейн. Вам нельзя пользоваться скрабом и интенсивно тереть кожу мочалкой. Во-первых, нельзя убирать «разметку», а во-вторых, не стоит подвергать облучаемый участок механическому воздействию. По этой же причине не носите обтягивающую одежду или «кусачие» свитера. Лифчик лучше

купить самый обычный, хлопковый, без кружев и металлических «косточек» под чашечками. Я понимаю, что женщине хочется носить красивое белье, но пофорсить вы еще успеете. Сначала вылечитесь, а потом приобретайте комплекты в стразах, с вышивкой, золотыми перьями.

Сейчас у вас такой период жизни, что нужны самые простые бюстгальтеры, да количеством побольше – белье вам придется менять часто, вероятно, пару раз в день, оно будет быстро пачкаться от крема, и «разметка» может оставить на нем следы.

По поводу режима питания посоветуйтесь с врачом. Я исключила из рациона копченые, жирные, соленые продукты. Завтракала, как правило, овсяной кашей, куда резала небольшой кусочек сыра, пила кофе. Никакой особой диеты я не придерживалась, но и не ела безостановочно. Я не большой любитель колбасы-сосисок, мяса практически не употребляю, зато готова полакомиться треской, лососем и обожаю овощи с фруктами.

Если вы привыкли заниматься спортом, регулярно посещаете фитнес, любите ворочать штанги, приседать с гантелями, то расскажите своему тренеру об облучении. Скорей всего, он разработает для вас индивидуальный план занятий или посоветует временно переключиться на пилатес. А вот ежели вы совсем не спортивный человек, непременно ходите на прогулку по парку или по не особо шумным улицам. Помните слова Гиппократа: «Движение – жизнь».

И старайтесь доставлять себе удовольствие, маленькие радости. Ходите в кино, покупайте интересные книги, играйте с ребенком, приобретите цветок в горшке, клубок ниток для вязания.

Вы молодец, вы достойны похвалы, вы лечитесь. Да, впереди трудное время, но любая дорога начинается с первого шага. Чем дольше вы идете по намеченному пути, тем ближе цель.

Не повторяйте моей ошибки – не ждите, что лучевой терапевт охотно расскажет вам о том, как следует себя вести. Сами задавайте вопросы, не стесняйтесь, даже если собственный вопрос кажется вам глупым или каким-то неудобным. И еще. Доктора попадаются разные, бывают среди них, повторяю, равнодушные, злые люди, но нормальных специалистов намного больше, и они искренне хотят вам помочь. Вот только подчас профессионал полагает, что пациент в курсе, что такое лечение лучами. Если не хотите, как я, трястись от страха по пустякам, спокойно скажите: «Простите, пожалуйста, я далека от медицины. Объясните, в чем суть предстоящей процедуры? Как она проводится, как нужно к ней готовиться? Будет ли больно?»

Пожалуйста, не ждите ничего плохого, скорей всего, вы, как и я, не испытаете дискомфорта. Впрочем, могу рассказать о неприятном моменте, не связанном с физическими страданиями.

Поскольку никаких неудобств лечение мне не доставляло, я продолжала работать в прежнем режиме, преподавала немецкий язык детям. Среди моих учеников был мальчик Коля, с мамой которого у нас даже наметилось нечто вроде дружбы. Софья Викторовна тоже работала учителем, но математики, и являлась кандидатом наук. Улыбчивая, интеллигентная, хорошо воспитанная женщина, и сынишка у нее был очаровательный. Я комфортно чувствовала себя в их уютной, красиво обставленной квартире. В детской у Коли было много замечательных книг. Еще во время первого визита к ним мне стало ясно, что мы с Софьей Викторовной родственные души – она дает сыну читать те же произведения, что я даю своим детям.

Через пару дней после начала лучевой терапии я, как обычно, приехала к Коле, сняла пальто, туфли и хотела уже идти к мальчику. Но была остановлена хозяйкой.

– Агриппина Аркадьевна, вы запачкали ручкой шею.

Я глянула в зеркало и смутилась.

– Это разметка врача.

Софья Викторовна быстро отошла в сторону.

– Не поняла!

– Я прохожу курс лучевой терапии, – объяснила я, – некоторое время придется гулять раскрашенной.

Мама Коли попятилась.

– Лучевая терапия? Вы больны? Чем?

– Онкология, – ответила я. – Но, пожалуйста, не волнуйтесь, я не брошу Колю, буду с ним заниматься, мы прервемся лишь на время моего пребывания в больнице.

Софья Викторовна бочком подобралась к вешалке, сорвала с крючка мое пальто и закричала:

– Уходите!

Я опешила.

Хозяйка дома схватилась за свою сумку.

– Вот, держите деньги за сегодняшний урок и немедленно уезжайте. Спасибо, мы более не нуждаемся в ваших услугах. Как вам не стыдно!

– Что я сделала плохого? – удивилась я.

– Приходите к ребенку, приносите заразу, распространяете инфекцию! – заорала дама. – Чтобы ноги вашей около нашего дома не было! Убирайтесь, пока я не позвала мужа! Выметайтесь подобру-поздорову!

Я ушла молча, но после этой малоприятной сцены стала

надевать на занятия водолазку. Рак не инфекционная болезнь, он не передается воздушно-капельным, половым или каким-нибудь иным путем. Но, к сожалению, встречаются люди, которые считают, что онкологических больных необходимо изолировать от общества. Мне несколько раз попадались такие экземпляры.

Пару лет назад одна журналистка из весьма уважаемой мною газеты явилась на интервью ко мне в медицинской маске.

– Подхватила небольшую простуду, не хочу вас заразить, – пояснила она.

Я была тронута заботливостью девушки, попыталась напоить ее чаем. Корреспондентка назвалась верующей, а у православных как раз был пост, поэтому она не притронулась ни к еде, ни к чаю, мгновенно задала свои вопросы и поторопилась уйти. Помнится, я на прощание протянула ей руку. После секундного замешательства гостья мимолетно коснулась моей ладони и ушла. Ворота нашего участка можно открыть дистанционно, не выходя на улицу, просто надо подойти к одному из окон первого этажа и нажать кнопку на брелке. Я приблизилась к окну и увидела, как девушка разрывает мешочек с гигиеническими, пропитанными антибактериальным составом салфетками. Представительница прессы, похоже, очень нервничала – она выдернула сразу несколько платочков и начала яростно тереть правую ладонь. Затем, сорвав с лица маску, она, наплевав на макияж, принялась возить салфетками по щекам, шее…

Было желание выйти и сказать ей: «Солнышко, я совсем не заразна, после удачной операции по удалению опухоли прошло более десяти лет, с меня снят онкологический диагноз. Ну, включи логику, сообрази, какое количество людей находится со мной в тесном ежедневном контакте: члены семьи, домработница, сотрудники издательства «Эксмо», и никто, слава богу, не заболел. Мой любимый редактор и близкая подруга Олечка Рубис за время нашей дружбы успела родить троих детей. Может, общение со мной приносит удачу, счастье и способствует материнству?

Но я удержалась, просто молча смотрела вслед уезжавшей машине. Как реагировать на таких людей? Ну, знаете ли, дураков в мире много. Одни боятся конца света, другие инопланетян, встречаются расисты, антисемиты, а есть идиоты, считающие женщину с раком груди страшно заразной. Если вам на жизненном пути попадется подобный экземпляр, просто улыбнитесь и проходите мимо. Не стоит пытаться разубеждать дурака, тот останется при своем мнении, а вы испортите кучу нервов.

Знаете, стопроцентно здоровых людей нет, у каждого свои

проблемы: герпес, язва желудка, гастрит-колит, камни в почках. Вполне вероятно, что шарахающийся от вас человек болен туберкулезом или гонореей, и это вам надо держаться от него подальше.

Не переживайте из-за встречи с идиотом. Умными становятся в процессе жизни, а вот дурак – это врожденное качество. Помните восточную мудрость: «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, все учителя. Поблагодарите мысленно глупца за урок и занимайтесь своими делами».

Альтернативное лечение

Курс лучевой терапии длится довольно долго. Я спокойно посещала сеансы, пока к нам в гости не прибежал Ваня Ремизов и не рассказал об удивительных людях, которые запросто справляются с онкологией методом биоколебаний.

– Наши органы испускают волны, – ажитированно говорил приятель (между прочим, доктор исторических наук). – Мы их не видим, но чуткий аппарат их улавливает и сразу понимает: ага, раньше печень сигналила о себе нормально, а теперь вон чего творит – стрелка зашкаливает. Биоисследователь видит нарушение и исправляет его.

Я разинула рот.

– И как он это делает?

– Специальной машинкой приводит орган в порядок, – радостно пояснил Ремизов.

– Не понимаю, – протянула я.

Ваня очень хотел мне помочь, поэтому доступно объяснил:

– А ты можешь объяснить принцип работы телевизора? Ведущий шоу находится в студии, почему же ты видишь его у себя дома?

Я никогда не увлекалась ни точными науками, ни техникой, но в тот момент в моей светлой голове появился ответ.

– Телик втыкается в розетку, изображение перетекает по проводам.

– Аппарат биоисследователя тоже подключается к электричеству, – сказал Ваня. – Вот ты сейчас ходишь на лучевую терапию. Видишь эти лучи?

– Нет, – признала я, – они незаметны.

– Но помогают! – напомнил приятель.

– Очень даже хорошо, – кивнула я. – Теперь сплю спокойно, боль ушла. Специалисты, к которым ты меня отправляешь, работают с похожей техникой?

– Их изобретение намного лучше! – с жаром воскликнул доктор исторических наук. – Аппарат испускает не лучи, а волны, работает на более глубоком уровне, не наносит вреда. Ты сможешь бросить опасную лучевую терапию.

Я покосилась на мужа и категорично заявила:

– Очень хочу попасть к ним на прием! – Лицо Александра Ивановича выражало сомнение, но он произнес:

– Хорошо, попробуем. Но лучевую терапию я тебе прекращать запрещаю. И сначала выясню, совместим ли метод биоколебаний с традиционным лечением.

– Ваня уверяет, что он лучше. Зачем тогда лучевая терапия? – заикнулась я. – Она ведь не самая безопасная.

– Молчать! – рявкнул Александр Иванович. – Заткнуться! Сидеть тихо! Слушать меня!

Собака Черри, присутствовавшая при беседе, прижала уши, опустила хвост, шлепнулась на живот и по-пластунски поползла в коридор. Я растерялась. Никогда мой муж, интеллигентный, умный, бесконечно добрый человек, так не общался со мной. За почти шестнадцать лет семейной жизни я ни разу не услышала от него бранного слова, он даже с тещей не выяснял отношений, хотя моя мама могла в его присутствии громко рассуждать о «наглых провинциалах, которые приезжают из Львова в Москву, поступают в МГУ и подыскивают себе столичных девочек, чтобы решить квартирный вопрос». На подобное заявление Александр Иванович реагировал с улыбкой. И вдруг – такой крик!

Как же я теперь благодарна супругу за проявленную жесткость! Он удержал меня от огромной ошибки, не позволил прервать курс облучения, фактически спас мне жизнь. Но правильное понимание ситуации пришло позднее, а в тот момент я очень обиделась и разревелась.

– Лучшее враг хорошего, нельзя бросать начатое лечение, – уже тише произнес Александр Иванович. – Ну-ка, сделай нам чай.

Шмыгая носом, я пошла на кухню, занялась домашними делами. И лишь спустя много лет узнала от своей дочери Маши, которая примчалась на непривычный вопль папы в гостиную, как развивались события после того, как супруг отправил меня к плите.

Сначала он узнал, сколько стоит курс у биотерапевтов. Названная сумма испугала Машу. Мы всегда рассказывали детям, сколько зарабатываем, на что тратим деньги, и дочка знала, какое количество рублей лежит в шкафу (заначек Александр Иванович не делал). Муж в секунду принял решение. Он позвонил своему приятелю Тахиру Базарову. Тахир и его жена Лиля моментально согласились дать необходимую сумму. Базаровы, как и мы, не были миллионерами, растили двух детей, но все же поделились своим стратегическим запасом. Лиля спокойно сказала моему мужу:

– Саша, не переживай. Вернешь, когда сможешь, не нужны нам эти деньги. Вот честное слово, совсем не нужны!

Отец запретил дочери рассказывать мне о финансовой проблеме. Манюня долго держала язык за зубами и раскололась, лишь когда я села писать эту книгу. А Базаровы никогда не вспоминали о том эпизоде (Александр Иванович втайне от меня взял еще одну подработку и расплатился с Тахиром).

На следующее утро мы с мужем приехали в небольшой дом, где биотерапевты занимали две комнаты. Нас встретили улыбчивые, очень позитивные люди, Боря и Катя.

Сейчас я хорошо знаю: те, кто занимается нетрадиционными методами лечения, делятся на две группы. Одни, откровенные мошенники, торгуют водопроводной водой и сахарными таблетками, выдавая их за уникальные лекарства, прикидываются колдунами, хилерами, волшебниками, вымогают у больных людей деньги. Но есть другие специалисты. Они честно заблуждаются в отношении своих способностей, верят в то, что собственными руками «разгонят черную ауру болезни», или изобретают всякие аппараты, наивно думая, что создали панацею. И те, и другие больным не помогают, не стоит тратить время, деньги и силы на походы к таким гиппократам. Но это сейчас я такая умная, а тогда Боря с Катей чрезвычайно мне понравились. Сразу скажу, они принадлежали к когорте честно заблуждающихся. Катя называла себя «гомеопат-резонатор», а Боря представился как «биоэнергетик-химиокуратор».

Муж уединился с Борисом, как я сейчас понимаю, для оплаты услуг. Представляете, в каком я находилась состоянии, если даже не подумала про деньги? Кстати, за лучевую терапию в военном госпитале с меня не взяли ни копейки.

Катя занялась мною. Она очень внимательно расспросила меня о привычках, потом начертила какой-то график и сказала:

– В вашей натальной карте нет онкологии.

– Диагноз подтвержден анализами, – вздохнула я, – у меня нет причин для сомнений.

– Но вам не суждено было болеть раком, – протянула Катя, – вы получили чужую беду.

– Хорошо бы теперь от нее избавиться, – усмехнулась я.

– Вы пришли по адресу! – воскликнула Екатерина. – Начнем помаленьку. Берите вот эти ручки, становитесь на коврик, сейчас компьютер построит поле.

Слово «компьютер» внушило мне почтение – для наивного филолога оно было символом прогресса и новых технологий.

Я покорно выполнила указание. Потом увидела на экране изображение человеческой фигуры, покрытое массой красных точек, и испугалась.

– Столько очагов болезни!

– Нет, нет, – успокоила меня Катя, – у вас вполне хорошее состояние. Будете пить капельки. Эти, эти, эти и еще эти. Запоминайте: за час до еды по три дозы отсюда, пять оттуда, семь…

Я старательно записала указания. Неприятным открытием

стала немалая цена лекарств. Но они все были немецкого производства, привезены непосредственно из Германии, значит, очень хорошие.

– Вам ни в коем случае нельзя употреблять в пищу кукурузу, – щебетала Катя.

Я очень любила консервированные початки, поэтому слегка огорчилась и спросила:

– Почему?

– Это не ваш овощ! – воскликнула Катя. – Вот кипяченое молоко пейте сколько угодно.

Меня передернуло. Похоже, почти всем людям в белых халатах нравится вычислить обожаемую пациентом еду и запретить ее. Ну прямо как в анекдоте: «Иван Иванович, что вы готовы употреблять в пищу каждый день? – Жареную картошечку с грибочками, доктор! – Забудьте о ней до конца жизни!» А еще врачи откуда-то знают, какой продукт вызывает у вас отвращение, и тут же объявляют его самым полезным. Я могу слопать три банки консервированной кукурузы за раз, но выпить даже столовую ложку кипяченого молока… Фу!

– Молоко на ночь обязательно, – повторила Катя. – И бросайте вязать.

Сначала я даже не сообразила, о чем речь.

– Вязать? Что вы имеете в виду?

Катерина постучала пальцем по только что заполненной мною анкете.

– Вы сообщили о любви к вязанию.

– Да, да, – закивала я. – Мой лучший отдых – сесть перед телевизором и смотреть одним глазом на экран, а другим на будущий свитер для Маши или шарф, предназначенный Диме.

– У вас пальцевый невроз, – объяснила Катя, – вы не способны сидеть сложа руки. Плохо. Будем приводить здоровье в порядок.

Слегка отвлекаясь от темы, скажу: хорошо, что бойкой Кате так и не удалось избавить меня от «пальцевого невроза». Похоже, благодаря этому стойкому «недугу» мне и удалось написать много детективных романов. Только захочу сесть, сложа лапки на животе, а пальцы сами собой хватаются за лист бумаги и перо.

Домой я ехала вооруженная горой медикаментов и снабженная четкими инструкциями. Капли следовало принимать строго по часам. Из синей бутылочки в 11.10 утра, из красной в 12.02, из зеленой в 15.07, из синей в 19.16, из желтой в 22.43.

– Если не будете досконально соблюдать время, гомеопатия не подействует, – объяснила Катя. – И помните, препараты употребляют за час до еды или через тридцать минут после нее. Никак не иначе.

Жизнь стала напоминать плохую пьесу театра абсурда. Я не ношу часов, но тут пришлось взять у мужа семейную реликвию – здоровенную «луковицу», некогда принадлежавшую его дедушке. Карманный хронометр был размером с чайное блюдце, а вместо звонка играл мелодию «Врагу не сдается наш гордый «Варяг»…» Мне исполняемая музыка показалась символичной. Правда, крейсер «Варяг» в конце концов оказался на дне, но ведь он боролся до конца!

Всякий раз, когда раздавалась эта мелодия, я впадала в ступор. Сейчас черед какой бутылочки? Синей, красной? Приходилось сверяться со списком. Я путалась в количестве капель. Микстуры из желтой емкости требовалось шесть доз, а из зеленой семь. Шесть, семь… – очень похоже. Часто время приема снадобья наступало в момент поездки по городу.

Ну а теперь представьте картину.

Едете в вагоне метро, читаете газету, и вдруг из сумки вашей соседки по диванчику доносятся торжественные звуки. Женщина начинает суетиться, вытаскивает на свет божий косметичку, набитую крохотными пузырьками, добывает из кармана бумажку и размышляет вслух:

– Который сейчас час? Ага, пятнадцать ноль пять. Через две минуты прием из синей бутылочки. Надо отсчитать четыре капли. Раз, два, три… Стоп! Ошиблась! Набирать нужно из желтой! Так… десять доз. Раз, два… Тьфу! Ну когда я запомню? Из зеленой одна капелька! Грушенька, будь внимательна…

Справившись с задачей и убрав сумочку на место, я, как правило, оставалась на диване в гордом одиночестве – остальные пассажиры потихоньку сматывали удочки. Я их не осуждала, сама бы поступила так же, повстречайся мне на пути суетливая дамочка с разноцветными флакончиками.

Еще хуже дело обстояло с круглыми шариками, тоже полученными от Кати. Их требовалось принимать на ночь. И всего-то из одной коробочки.

Отлично помню, как в самый первый день, вернувшись от лекарей, я легла в постель, включила телевизор, уставилась на экран и спустя полчаса вспомнила про горошинки. Отругав себя за забывчивость, открыла коробочку, отсчитала необходимое количество пилюлек, быстро съела их и снова погрузилась в детектив, пытаясь понять, кто же там убийца. В самый драматический момент, когда выяснилось, что всех родственников, друзей и соседей отравил милый дедушка, а вовсе не жена главного героя, в виновности которой я ни капли не сомневалась, мне позвонила подруга. Поболтав с Оксанкой, я положила трубку на столик, увидела коробочку с шариками,

отругала себя за забывчивость, быстренько проглотила нужную порцию и замерла. Кажется, я уже один раз их принимала? Или нет?

С того вечера белые шарики стали моим кошмаром. Вроде нет ничего проще, чем съесть лекарство и забыть о нем. Вот-вот, слово «забыть» тут главное. Всякий раз вечером я категорически не могла вспомнить: глотала пилюльки или нет? Просто какое-то наваждение. Решив, что меня отвлекает телевизор, я приняла стратегическое решение – протягиваю руку к препарату только после того, как погашу голубой экран. Надо выработать привычку: собираясь заснуть, нажимаю красную кнопку на пульте и спокойно проглатываю горошинки.

Несколько дней все шло прекрасно, а потом в районе полуночи мне позвонила знакомая с неотложным делом и четверть часа рассказывала о своих проблемах.

Положив наконец-то замолчавшую трубку на тумбочку, я наткнулась глазами на упаковку с лекарством и застыла в неподвижности. Принимала ли я шарики? Телевизор выключен, следовательно, я должна была их проглотить. Но мне звякнула приятельница и нарушила ритуал. Так пила я гомеопатию или не успела? Что лучше, проглотить горошины второй раз или не принимать вообще?

На следующий день ситуация повторилась. Только на сей раз вместо звонка знакомой в спальне раздался крик Маруси:

– Совсем забыла! Завтра на биологию велено принести белый халат. Мамуля, у нас есть такой?

Пришлось вылезать из-под теплого одеяла и спешить в кладовку, а потом вновь рассматривать полученную от Кати упаковку и задавать себе набивший оскомину вопрос: я глотала горошинки?

Поверьте, у меня никогда не было проблем с памятью. Наоборот, о некоторых вещах очень хотелось забыть. Ну, например, о том, как в возрасте немного за двадцать я решила покатать своего пятилетнего сынишку с ледяной горки около кинотеатра «Баку». Там был довольно большой пруд с высокими крутыми берегами, и вся местная детвора носилась с них на картонках или резиновых ковриках. Но я, умница-разумница, взяла из дома большой, основательно побитый эмалированный таз и пообещала мальчику:

– Улетим дальше всех.

Наивный ребенок обрадовался. Я, предвкушая приключение, уселась в тазик, умостила сынишку у себя на коленях, с силой оттолкнулась, и мы полетели с откоса с немыслимой скоростью. Ветер свистел в ушах, малыш орал от ужаса, а я, наоборот,

онемела. Нас проволокло через весь заледеневший водоем, забросило на соседний берег, с которого тазик опять легко соскользнул вниз, вновь промахнул место, где летом плавали лодки, понесся вверх, к кинотеатру… Все повторилось раз пять или шесть. Сынишка примолк, явно простившись с жизнью. Уж не знаю, сколько бы мы с ним летали туда-сюда, но в конце концов эмалированные «санки» поймал какой-то мужчина, вытряхнул нас на снег и с укором сказал:

– Девочка, ты дура? Мама знает, что ты делаешь с братиком? Ремнем такую сестру выдрать надо!

Я постеснялась сказать спасителю, что на самом деле я мать малыша, и мы покинули горку, забыв про таз.

То приключение произвело на нас двоих столь сильное впечатление, что с тех пор ни я, ни сын никогда более не приближались к ледяным горкам и аттракционам, где надо спускаться и взмывать вверх. Каждый раз, проезжая мимо кинотеатра «Баку», я мысленно вижу тот тазик и поражаюсь собственной глупости. А теперь объясните, почему дурацкая забава навсегда осталась в памяти, а про таблетки я постоянно благополучно забывала?

Чего я только не делала, дабы не путаться в пилюльках. Завела, например, листок, на котором решила ставить крестик после каждого приема. Идея показалась мне очень удачной, но потом я стала сомневаться, разглядывая бумажку, когда сделала отметку – вчера или сегодня? Меня отвлекли сразу после проглатывания шариков, и я убежала на кухню, не сделав значок, или умчалась на зов, так и не съев лекарство, поэтому крестик отсутствует?

Когда горошинки наконец-то закончились, я на радостях купила торт и устроила праздничное чаепитие. Наивная, как чукотская девушка, я полагала, что лечение у резонаторов-химиокураторов дальше помчится, как тот пресловутый тазик по льду, очень-очень быстро. Но как же я ошибалась!

Катя заставляла меня постоянно принимать лекарства, вести дневник, на страницах которого надлежало детально описывать все свои ощущения, приказала перестать встречаться с друзьями, посоветовала думать только о лечении, велела навсегда забыть о вязании, кукурузе, шоколадных конфетах, варенье, ананасах, бананах… Короче говоря, планомерно и уверенно отняла у меня все, что я любила.

Мне было не очень понятно, коим образом, орудуя спицами или крючком, я ухудшу состояние своего здоровья, но вылечиться так хотелось, что я подчинялась Кате. Я вообще человек очень ответственный, и, если врач велит принять таблетки в 10.15,

непременно сделаю это в указанное время. Но меня интересовало, например, чем плох кофе. А Катя не объясняла, по какой причине нельзя его пить, просто с загадочным видом произносила:

– Это не ваш напиток.

Дальше – больше. Спустя неделю, изучив заполненную мною страницу дневника, она указывала пальцем на строчку:

– Вы пили чай с соседкой?

И советовала:

– Надо оборвать с ней контакт.

На мой вопрос почему, следовал ответ:

– Она не ваш человек.

Еще через пару недель Катерина принялась мною командовать. Теперь она уже не советовала, а приказывала:

– Спать лечь в девять! Встать в семь!

Если я пыталась возражать, она восклицала:

– Хотите вылечиться? Слушаться беспрекословно!

Миновали следующие семь дней, и я поняла, что Катя контролирует каждый мой вздох, пытается управлять мной, как марионеткой.

Потом Екатерина стала твердить:

– Мое лечение длительное, я буду заниматься с вами примерно год, а там посмотрим. Очень большая опухоль, но оперировать ее нельзя. Вырежете – сразу пойдут метастазы. Забудьте о хирурге! Вот закончите облучение, и я вами займусь вплотную. Жаль, что сейчас теряем время на радиологию.

Мне ее речи не нравились. Визиты к Кате стали тягостными, я постепенно стала понимать: она ведет себя странно.

Вот с Борей не было никаких проблем. Я укладывалась в его кабинете на кушетку, мою правую ногу химиокуратор обматывал манжеткой, от которой тянулся провод к небольшой коробочке из пластмассы, на крышке прибора, не издававшего ни малейших звуков, мигала синяя лампочка, и я спокойно дремала. Потом Борис поднимал крышку коробки, вытаскивал оттуда крохотный бумажный рулончик, сажал на нос очки и принимался изучать его.

– Зубец отлично прорисован, – говорил он в конце концов.

Услышав такое заявление впервые, я насторожилась.

– Это хорошо?

– Не хорошо, а отлично! – объявил Боря. И добавил: – Скоро поправитесь.

Меня иногда спрашивают, где я беру сюжеты своих книг. Честное слово, не знаю, они приходят сами. Но порой в детективах селятся люди, с которыми я когда-то имела дело. Спустя несколько лет в одном из моих романов появится

персонаж: ученый, абсолютно уверенный в том, что придуманный им прибор способен перевоспитать человека, сделать из социопата нормальную личность. Изобретатель, укладываясь спать, обвивал свою поясницу проволокой, а второй ее конец приматывал к батарее. Так он пытался избавиться от накопленного за день магнитного излучения Земли. Понимаете, откуда растут ноги у этого рационализатора? Он навеян воспоминаниями о Борисе.

Несколько недель Боря с удовлетворением крякал, разглядывая черточки и линии, но потом вдруг начал хмуриться и в конце концов заявил:

– Ваш организм привык к воздействию, необходимо пришпорить процесс. Слышали о гипертермической терапии?

– Нет, – робко ответила я.

Химиокуратор откашлялся и прочитал мне лекцию. Поскольку его речь изобиловала медицинскими терминами, подробности остались за гранью моего понимания, я уяснила лишь суть. Злокачественные клетки гибнут при высокой температуре, а вот при 36,6 по Цельсию ощущают себя весьма комфортно. Если тело как следует нагреть, я забуду об онкологическом заболевании.

Я вспомнила русские народные сказки, в которых герой прыгает в чан, бурлящий на огне, затем в бочку с холодным молоком, превращается благодаря этому в юного красавца, и испугалась.

– Мне придется нырять в кипяток?

– Конечно, нет, – засмеялся Борис. – Сделаем серию уколов, которые повышают температуру человеческого организма. Через двенадцать дней вы почувствуете небывалый прилив здоровья.

Муж всякий раз не мог сопровождать меня на процедуры, он работал, и в тот день я оказалась у Бори одна, посоветоваться было не с кем.

– Не волнуйтесь, – уговаривал меня лекарь, – многие люди выжили благодаря моему авторскому методу. Процедура проводится под контролем, мы готовы к любым форс-мажорным ситуациям, но их ни разу за годы моей практики не было.

И я согласилась на гипертермическое лечение. Борис сделал укол и велел:

– Садитесь в кресло, почитайте журнальчик.

Минут через пять целитель поинтересовался:

– Есть необычные ощущения?

– Никаких! – бойко отрапортовала я. А спустя пару минут мне вдруг стало жарко.

Сначала тепло обрадовало. Ага, значит, инъекция действует.

Потом у меня закружилась голова, онемели руки-ноги, перед глазами запрыгали разноцветные мушки, в горле пересохло, тело свело в судороге.

– Вам плохо? – испугался Борис.

– Позвоните в «Скорую», – прошептала я и потеряла сознание.

Очнулась я на кушетке. Рядом суетился Боря. Машину с красным крестом биоэнергетик так и не вызвал. Он брызгал мне в лицо водой и бубнил:

– Агриппина Аркадьевна, сейчас приедет ваш муж…

Правда, странное поведение? Вместо того, чтобы вызвать врачей с лекарствами, знахарь позвонил Александру Ивановичу. Ну и чем профессор психологии поможет своей супруге, лишившейся чувств? Да, он доктор наук, но не врач!

– Вы очнулись! – обрадовался хозяин кабинета, увидев, что я открыла глаза. – Теперь не шевелитесь.

Но я попыталась сесть, и меня парализовало от боли. Никогда – ни до, ни после встречи с Борисом мне не доводилось переживать столь сильного ощущения. Я родила без наркоза двоих детей, ломала руку, в советские годы ходила лечить зубы без наркоза, но, поверьте, все это не шло ни в малейшее сравнение с испытанным в кабинете биоэнергетика.

– Ничего, чуть-чуть дискомфорта, – тараторил Боря, – скоро все пройдет, потерпите.

Но я уже поняла: даже чуть более глубокий, чем обычно, вдох провоцирует новый приступ боли, если я не хочу умереть прямо сейчас, надо замереть и дышать поверхностно, как больной ежик.

Когда в комнату ворвались Александр Иванович и его лучший друг, тоже психолог, Володя Цехновичер, мне стало немного легче, я уже могла моргать и даже рискнула кашлянуть.

– Что случилось? – закричал муж.

– Парадоксальная реакция организма, – принялся оправдываться Борис, – лечение стопроцентно безопасно. Агриппина Аркадьевна просто испугалась. Все идет, как надо.

– Укол, – прошептала я.

Супруг сразу сообразил, в чем дело.

– Какой препарат вы ввели моей жене?

– Абсолютно легальный, разрешенный к употреблению, – зачастил целитель, – опробованный на сотнях пациентов, невинный, как аспирин.

В отличие от всегда сохраняющего самообладание Александра Ивановича, Володя в минуты гнева делался неуправляемым. Цехновичер всем своим стодвадцатикилограммовым телом навис над тщедушным Борей и нехорошим голосом потребовал:

– Говори название!

На свою беду лекарь решил сопротивляться.

– Метод является авторским, я не могу открывать его подробности.

Володя быстро схватил ведерко для мусора, вытряхнул оттуда пустые ампулы, прищурился и заговорил… Но слова, произнесенные им, мне придется опустить, они никак не могут быть напечатаны. Я же сообразила, что Борис совершил какую-то чудовищную глупость, и опять лишилась сознания. Последнее, что я увидела, был Цехновичер, надевающий плетеную корзину для отбросов на голову биоэнергетика.

От последствий «авторского метода» я приходила в себя несколько дней. Потом Владимир мне объяснил, что на самом деле существует такой метод лечения – общее управляемое повышение температуры тела пациента до сорока с лишним градусов. При этом происходит гибель злокачественных клеток, но гипертермия может нарушить работу сердца, почек, обмен веществ. При температуре более сорока одного градуса по Цельсию в организме могут начаться необратимые процессы. Однако сейчас российские медики научились нагревать пациента аж до сорока четырех градусов. Вот только процедура сия сродни операции, ее проводят под наркозом в присутствии анестезиолога, исключительно в условиях стационара. Борис же ввел мне препарат для лечения болезни, никоим образом не связанной с онкологией. У этого раствора было побочное действие – он резко повышал температуру тела.

– Лекарство известно давно, – мрачно растолковывал мне Володя, – и, к сожалению, у него плохая репутация. В советские годы это снадобье вкалывали диссидентам, посаженным в психиатрическую клинику, чтобы напугать и сломить их психику. Слушай, перестань бегать по дуракам! Зачем ты поперлась к биоэнергетикам?

– Они очень помогли родственнику Вани, – прошептала я, – хочу побыстрее выздороветь.

Цехновичер хмыкнул и задал неожиданный вопрос.

– Сколько длится беременность?

– Девять месяцев, – ответила я, не понимая, к чему клонит Цехновичер.

– А если очень-очень хочется побыстрей родить ребеночка, – прищурился приятель, – можно это сделать за более короткий срок? Ну, за шестнадцать недель?

– Не неси чушь, – поморщилась я.

Володя кивнул.

– Правильно, все должно развиваться, как положено. Нельзя

приготовить дрожжевое тесто за пять минут, кефир не сквасится за десять секунд. Рак не вылечивается за один день. Когда-то мои родители снимали дачу у деда, который, чтобы избавиться от артрита, слопал разом все таблетки из упаковки, купленной в аптеке. Решил, что так он живо выздоровеет. Чего тянуть, пить пилюли сорок дней? Ам – и снова в пляс. Идиота еле спасли. Пожалуйста, пойми, во всем мире с онкологией справляются стандартно: операция, «химия», лучевая терапия, гормоны. Порядок манипуляций может быть разным. Тебе сначала назначили облучение, а другой женщине предложат уколы, врачам виднее. И «химия» не одинакова, и лекарства каждому полагаются свои. Но невозможно избавиться от рака за неделю. И маловероятно, что некий биоэнергетик придумал нечто революционное, стопроцентно всем помогающее.

Я попыталась перевалить ответственность на мужа.

– Саша был не против моего похода к этим специалистам.

Цехновичер махнул рукой.

– Санька не готов сказать временно больной жене правду: ни экстрасенсы, ни хилеры, ни колдуны, знахари или бабки-шептухи, – никто не в состоянии вылечить онкологического больного. Тут требуется исключительно традиционная медицина. Да, она предлагает долгий, подчас не очень приятный путь, но иного нет. Забудь про разные глупости. Выкинь из головы идею стать здоровой прямо завтра, спокойно иди по известной дороге, будь мужественной. Саша стесняется произнести эти слова, опасается, вдруг ты подумаешь: «Ага, он не хочет тратить деньги на мое лечение» и расстроишься. Ты сейчас – словно ребенок, который увидел яркую пустую коробочку и ринулся к ней в ожидании подарка. Продавец не растерялся, запросил приличную сумму, и Грушенька заплатила, не торгуясь. Подняла крышку, а там пусто.

Я, конечно же, заплакала, и Володя погладил меня по голове, как маленькую.

– Лечиться от рака тяжело, но у тебя нет другого выхода. Заканчивай лить сопли. Ты в самом начале пути, впереди операция, «химия», много всего разного. Соберись, сцепи зубы – и вперед.

– Ты произнес фразу: «Сашка не способен сказать временно больной жене правду», – тихо сказала я. – Значит, ты полагаешь, что я больна временно?

– Ну, не будешь же ты вечно таскаться по врачам, – фыркнул Цехновичер, – в конце концов выздоровеешь.

– Или умру, – мрачно подытожила я.

Володя сложил руки на животе.

– Ну, дорогая, конечный результат зависит исключительно от тебя.

– От меня? – удивилась я. – Вот здорово! До сих пор я считала, что больного лечит врач.

Владимир оперся локтями о колени.

– Я могу дать тебе денег в долг, отвезти на машине в магазин, а потом помочь поднять покупки в квартиру. Готов даже сделать с Машкой математику. Но вот вопрос, могу ли я пообедать за тебя? Или, пардон, сбегать за тебя в туалет? Выучить китайский язык? Сделать маникюр? Кое-что осуществить за другого человека невозможно, несмотря на самое горячее желание помочь. Хороший врач назначит правильное лечение, подберет нужные лекарства, успешно проведет операцию. Но если ты продолжишь думать о смерти, будешь ныть, плакать, нюниться, сомневаться в успехе борьбы с раком, то болезнь тебя съест. Рак боится сильного человека и сжирает слабого. Тебя в школе дразнили одноклассники?

– Случалось, – призналась я. – Пару лет я носила на зубах металлическую пластинку. Нынче-то чуть ли не модно ходить с брекетами, но в моем детстве это считалось уродством, вот ко мне и прилипла кличка Щелкунчик. Было жутко обидно. Ревела каждый день.

– И как справилась с проблемой? – с интересом спросил Цехновичер.

– Она сама рассосалась, – улыбнулась я. – В один прекрасный день я вдруг сообразила: «украшение» надолго, года на два. Не могу же я постоянно лить из-за него слезы? Если кому-то мои зубы не нравятся, то это его проблема. И я перестала расстраиваться. А одноклассники почему-то отстали.

– Неинтересно издеваться над человеком, который не реагирует на подначки, – кивнул Вовка. – Ты перестала хныкать, и ребята скумекали: тема более не является для Васильевой неприятной. С онкологией то же самое. Болезнь ни в коем случае не должна быть главным событием в твоей жизни. О чем ты думаешь, когда просыпаешься? Только честно!

– О том, как сегодня себя чувствую, – вздохнула я.

– Неправильно! – зашипел Володя. – Ты обязана сначала вспомнить про Машку, ее надо накормить и отвести в школу. Потом мальчики, муж, работа. Болезнь на сотом месте. Представь, что к тебе в гости приехала тетка из провинции, поселилась на год, живет и ноет: «Грушенька, сейчас восемь утра, отвези меня в музей… Потом в кафе, затем в театр… А на ночь почитай мне книгу… Не оставляй меня ни на секунду одну!» Твоя реакция?

– Скорей всего, я в вежливой, но достаточно категоричной

форме дам понять нахалке, что жить в моем доме она может, но постоянно развлекать ее у меня нет времени. Мне надо выполнять домашние обязанности, заботиться о семье. Впрочем, я готова в выходной составить ей компанию для похода в консерваторию – неудобно совсем оставить гостью без внимания. Приблизительно так, – ответила я.

Володя стукнул кулаком по креслу.

– Отлично. «Онкология» – так зовут наглую тетю, приехавшую погостить без приглашения. Какого черта ты ею постоянно занимаешься? Посадила нахалку себе на голову и тащишь ее! Просто включи рак в свою жизнь, ведь больше года вы с ним проведете рука об руку. Но пусть знает свое место. Он вовсе тут не хозяин, а часть расписания. Утром всякие дела, потом ты забегаешь на лучевую терапию, после обеда занимаешься репетиторством. Разве ты впадаешь в панику из-за того, что нужно два раза в день гулять во дворе с Черри? Отнесись к болезни, как к пуделю. Ее надо таскать на поводке к врачу. Точка. Сейчас такой этап жизни, затем будет другой, третий. Вспомни своих одноклассников: как только они увидели, что тебе плевать на дразнилки, то отстали. Рак очень похож на вредных школьников. Все, ложись спать!

Цехновичер встал, пошел к двери, но на пороге обернулся.

– Не думал, что ты такая слабая – решила сдаться, получив от судьбы первый пинок. На свете полно людей, которым намного хуже, чем тебе, и ничего, живут себе нормально. А ты окружена вниманием, имеешь прекрасного мужа, чудесных детей, хорошую работу, квартиру и льешь сопли из-за того, что надо лечиться. «Пожалейте, у меня рак груди…» Тьфу, прямо! В твоем случае нет причин для жалости. Хотя, я не прав, тебе стоит посочувствовать исключительно из-за твоей глупости. У тебя все хорошо, болезнь уже потихоньку отступает, а ты превратилась в дрожащее желе. Дорогая, человек сам себя вытаскивает из могилы, но и сам туда укладывается. И ни один доктор на свете не поможет дурочке, которая ежедневно говорит себе: «Я непременно умру!»

Вовка ушел. Я накрылась одеялом с головой, свернулась калачиком, хотела по привычке заплакать, но слезы из глаз не полились. Похоже, лучший друг мужа абсолютно прав – нельзя ставить болезнь во главу угла, подчиняться ей. Если боишься демонов при ярком электрическом свете, в темноте запросто умрешь от страха. Надо стать храброй и относиться к раку, как к временному спутнику. Я же сумела договориться с мигренью, и она более не пристает ко мне каждый день. А почему? Потому что я сказала себе: «Больше не боюсь приступов головной боли. Заболит так заболит, лягу в постель, и точка». Главное, победить

страх, понять: онкология для меня не исключительное событие, а обыденность. Приехала в клинику, полежала под аппаратом и помчалась по делам. И ни в коем случае нельзя сетовать на судьбу, считать себя разнесчастной страдалицей, которую ждет наиужаснейшая участь.

Тут же вспомнилась притча, которую любила рассказывать моя бабушка Афанасия Константиновна.

«…Мужик по имени Иван очень сетовал на свою жизнь, считал ее тяжким испытанием и очень завидовал соседям, у которых, по его мнению, все складывалось наилучшим образом. Ныл Ваня, ныл, и вдруг спустился к нему ангел со словами:

– Жаль мне тебя стало, давай помогу. Проси, что хочешь!

– Неподъемный крест тащу на спине, – пожаловался Иван, – велик груз забот и много печалей. Сделай одолжение, замени мой крест на другой, не тяжелый, а легкий.

Ангел подхватил Ивана и очутился вместе с ним в комнате, сплошь набитой крестами.

– Сам найди себе ношу, – предложил серафим.

Ваня стал осматриваться. Кресты были самые разные – огромные из камня, дерева, железа, встречались и чуть поменьше, но все равно они выглядели устрашающе.

Долго ходил Иван по комнате и вдруг, глядь, лежит на полу крохотный крестик из прутиков, махонький, меньше мизинчика, легонький, как гусиный пух.

Схватил мужик его и закричал:

– Ангел, я нашел себе ношу! Поменяй мой ужасно тяжелый крест на этот!

Серафим с улыбкой ответил:

– Эх, Иван… Ты сейчас подобрал свой крест, полученный от рождения.

– Не может быть, – не поверил мужик. – Чьи же тогда вон те железные и каменные изваяния?

– Не судьба твоя тяжела, – покачал головой посланник небес, – а ты слабый да завистливый. Те огромные кресты принадлежат соседям, которые, по твоему мнению, намного счастливее тебя. Настоящий человек с улыбкой бревно потащит, а трусу и лентяю соринка плечи оттянет…»

Я встала с кровати, подошла к окну и прижалась лбом к холодному стеклу. Ну что, рак молочной железы, посмотрим, кто кого съест!

Именно в этот момент мне стало понятно: в жизни начинается новый этап. Я прошла большой путь. Сперва не хотела верить, что заболела, плакала, сетовала на тяжелое испытание, надеялась, что откуда ни возьмись прилетит добрая фея, взмахнет

волшебной палочкой, и стану я здоровой. Потом испугалась рака и, таким образом разрешила ему стать главным событием в своей жизни, сама поставила болячку на пьедестал. Я была слабой, трусливой, испуганной до дрожи в коленках. Не слышала здравых слов мужа, не воспринимала утверждений об излечимости болезни. Чего греха таить – я упивалась страданиями. Мне так нравилось себя жалеть, расчесывать моральные раны! Но сейчас пришло понимание, что я не слабая, не бедная, не несчастная, не убогая, а способна спокойно жить с болезнью, не подчиняясь ей, и в конце концов непременно выздоровлю. Почему? Да потому что онкология лечится. Есть и другой ответ: я не умру от рака груди, потому что не хочу умирать. Не имею права. Мне пока рано на тот свет, у меня на этом полно дел.

Помните, в романе Джонатана Свифта «Путешествия Гулливера» – не в адаптированном для детей издании, а во взрослом варианте – есть некие хлопальщики. В их обязанность входит стучать по лбу людей, чтобы те услышали, о чем им говорят. Таким хлопальщиком для меня стал Володя Цехновичер. Спасибо ему за то, что, образно говоря, треснул жену друга по глупой голове, заставил ее вздрогнуть и задуматься.

Более к теме нетрадиционного лечения рака молочной железы я не вернусь, поэтому хочу дать несколько советов тем, кто решил воспользоваться услугами хилеров, экстрасенсов, знахарей, колдунов, шаманов и «великих ученых», якобы открывших способ избавления людей от злокачественных новообразований.

Если увидите объявление: «Лечу рак. Полная гарантия исцеления. Дорого», никогда не звоните по указанным в нем телефонам. Сто больных из ста никто не способен поставить на ноги, даже среди подцепивших простуду бывают летальные случаи. Не попадайтесь на удочку мошенников, которые хотят нажиться на чужой беде.

Не слушайте и тех, кто с горящими глазами твердит: «Мой супераппарат разрушит опухоль за пару сеансов».

Или: «Составленная мной настойка растворит злокачественные клетки».

Я понимаю, как страшно женщинам, услышавшим диагноз – рак молочной железы. (Кстати, не только женщинам, мужчинам тоже, потому что и у представителей сильного пола есть грудная железа, которая, к сожалению, может заболеть.) Еще хуже станет, когда врач расскажет о предстоящем лечении: операция, часто не одна, лучевая, химио– и гормонотерапия. Воображение рисует жуткие картины, испуг почти парализует, готовишься умереть на операционном столе под ножом хирурга, потом радуешься, что

выжила, и снова пугаешься, потому что опасаешься погибнуть в процессе лечения. А внутренний голос нет-нет да и шепнет: «Ладно, предположим, я выкарабкаюсь, но как жить потом, насквозь отравленной радиацией и ядами, лысой, толстой, страшной… И тут рядом возникает ласковый индивидуум, часто одетый в белый халат, прав на который из-за отсутствия медицинского образования не имеет, и говорит: «Дорогая! Зачем тебе мучения? Я легко избавлю от беды. Попей мой чаек, и все пройдет».

Не верьте, не пройдет. К сожалению, во всем мире рак лечится одинаково: операция и лекарства. Придется пройти по не самому легкому пути, но только тогда можно выздороветь. Не теряйте зря время и деньги. Причем поверьте, финансы в этой паре не основное. Конечно, жаль лишиться заработанных тяжелым трудом ассигнаций, но это лишь бумажки. А вот упущенное время сыграет против вас. Некоторые больные, придя наконец к врачу, узнают, что им уже нельзя помочь, но год назад медицина могла их спасти.

Я очень хорошо отношусь к настоящим гомеопатам, пользуюсь их услугами. Если у меня начинается простуда, всегда принимаю капли, прописанные моим врачом-травником. Но Катя и Борис, к которым по глупости я отправилась, не имели, как потом выяснилось, специального образования, были самоучками, прочитавшими пару книжек. Если вы решите воспользоваться услугами гомеопата, не стесняйтесь спросить у него, где и какой диплом он получил, поищите о нем информацию в Интернете.

И будьте бдительны.

Сейчас в Сети одна бойкая дама, вроде профессиональный гомеопат, с пеной у рта рассказывает, что она вылечила Дарью Донцову от онкологии. Более того, сообщает подробности моей болезни, о прописанных мне ею лекарствах. Ну, во-первых, хочется напомнить вам, что существует понятие врачебной тайны, и я никому не советую иметь дело с доктором, который на каждом углу рассказывает о проблемах своих пациентов. Я действительно обращалась к этой женщине, посетила ее то ли два, то ли три раза, но от выписанных ею капель мне резко стало хуже. Я поняла, что она мне не поможет, и все, прекратила к ней визиты. Навряд ли такой опыт можно назвать лечением.

Повторяю: мой врач – мужчина и принимает он не в арендованном на складе офисе, а в клинике.

Кстати, надеть белый халат может каждый, чтобы купить его в специализированном магазине не требуется предъявлять диплом о высшем медицинском образовании. И даже более того: не всякий станет хорошим врачом, даже проведя несколько лет в

стенах медвуза.

* * *

Говорят, неприятности ходят парами. Но я добавлю: и хорошие события любят компанию. После истории с Катей и Борисом муж повел меня в гости к своему приятелю, тоже преподавателю факультета психологии МГУ, Владимиру Вилетарьевичу Кучеренко.

(Пройдет несколько лет, я, уже писательница, начну работать над первой книгой про Виолу Тараканову и дам ее непутевому папеньке странное имечко Ленинид. Расшифровывается оно как «ЛЕНИНские ИДеи». Почему мне взбрело в голову так назвать героя? Просто вспомнилось отчество Кучеренко – его отца назвали Вилетарий, имя составилось из фразы «Владимир Ильич ЛЕнин Творец Революции».

Я шла к Кучеренко в твердой уверенности, что сейчас нас с мужем усадят за стол, угостят тортом. Но вышло иначе. Нет, чаек мне налили, но Александр Иванович почему-то оставил меня у Володи, а сам куда-то ушел, сославшись на неожиданно возникшее неотложное дело. Я оказалась втянута в не совсем обычный разговор. Прошел, наверное, час, прежде чем до меня дошло: Кучеренко ведь психотерапевт, и сейчас он проводит со мной сеанс. Честно говоря, он произносил странные фразы. Ну, например, такую:

– Онкология не наказание, а, наоборот, большая удача.

Услышав сей пассаж, я подумала, что Кучеренко спятил, но решила все же выслушать его до конца.

Домой я приехала притихшая. Посмотреть на свою болезнь так, как предложил Кучеренко, мне не приходило в голову. Я считала рак несчастьем, а с подачи Владимира Вилетарьевича он оказывался шансом, который мне подарен, чтобы исправить жизнь, повернуть ее к лучшему.

Каждый человек появляется на свет для какой-то цели, и хорошо, если его талант проявляется с детства. Вот, к примеру, моя подруга Оксана с пяти лет «оперировала» свои игрушки, потом упорно пыталась поступить в мединститут: провалилась первый раз на вступительных экзаменах, но не сдалась, пошла в медицинское училище, получила диплом и еще раз подала документы в медвуз. Она стала-таки студенткой, блестяще окончила институт и с тех пор вылечила огромное количество людей. Врач Глод чуть ли не с детского сада понимала, чем будет заниматься в жизни, и твердо шла к своей цели. А сколько

известно историй об артистах, которые несколько раз подавали документы в театральные училища, с треском проваливались, однако вновь и вновь штурмовали стену, в конце концов оказывались в аудиториях и становились народными кумирами.

Но подчас человек понимает, для чего он рожден на свет, лишь достигнув зрелых лет. Наверное, среди ваших знакомых есть такие люди, внезапно круто поменявшие сферу своих интересов. Работал, работал вместе с вами приятель, допустим, бухгалтером, а потом вдруг, за порогом сорокалетия, бросил хорошую службу и, несмотря на крайнее недовольство родственников, отправился учиться, скажем, на кондитера.

Если человек правильно нащупал свой путь и, не обращая внимания на преграды, пошел по нему, то рано или поздно к нему непременно придет удача.

Ежели вам суждено стать учителем, воспитывать детей, а вы, несмотря на свое желание преподавать, послушались родителей и направили стопы в медицинский, чтобы стать стоматологом, ничего хорошего из этого не получится. Нет, вы, возможно, станете крепким профессионалом и, вероятно, будете зарабатывать неплохие деньги, а ваша мать нет-нет да и скажет: «Вот видишь, как здорово, что в свое время ты проявил благоразумие и не понес документы в педагогический. Учителя получают копейки, а дантисты прекрасно зарабатывают. И ты никогда не останешься без дела, зубы-то у людей болят во все времена. Скажи мне: «Спасибо!»

И вы, скорей всего, будете благодарны матушке, только в душе останется заноза. А в голове засядет на долгие годы мысль, что преподавать физику-математику намного интереснее, чем ставить пломбы.

Сколько вы знаете военных, ученых, продавцов, шоферов, рабочих, политиков, у которых есть хобби? Отмучившись положенное время на скучной службе, человек с горящими глазами бросается шить, лепить из пластилина, вырезать из дерева, тачать ботинки. Основная деятельность для него – чистое наказание, способ заработать на пропитание, а увлечение – глоток свежего воздуха, луч солнца в темноте. Так, может, лучше бросить опостылевшую нудную работу и полностью отдаться тому, чего просит душа? Заняться разведением цветов, стрижкой животных, ремонтом квартир, вязанием шалей… Это никогда не поздно! Алла Борисовна Рождественская, мать знаменитой фотохудожницы Екатерины Рождественской, стала живописцем, перешагнув семидесятилетие, и ее картины сейчас пользуются большой популярностью.

Но подавляющее большинство людей останавливает

ответственность за семью. Вдруг любимое занятие не принесет хорошего заработка? Уж лучше отмаяться смену поваром, а потом наслаждаться, делая прекрасную мебель…

Частенько в интеллигентных семьях пугаются, если дети не хотят получать высшее образование. Как же так? Папа и мама кандидаты наук, а сын решил пойти в парикмахеры? Вот позор! Под давлением родителей юноша поступает в институт. Но внутри-то начинает копиться раздражение, злость на коллег и начальников, зависть к приятелям, которые не тяготятся своей работой. Неладно на душе у человека. Отрицательные эмоции давят, и – бац, с вами приключается какая-то болезнь, одна, вторая, третья. Иногда онкология. Рак это всегда звонок – ты делаешь нечто неправильное.

Кроме служебной, у нас еще есть личная жизнь. Сколько браков было заключено не по зову сердца, а по голому расчету или из желания успокоить маму, или из-за незапланированной беременности? Какое количество супругов недовольно и даже тяготится жизнью со своим спутником? Почему они не оформляют развод и не пытаются найти себе другого, более подходящего человека? Многих останавливают дети – им будет плохо, если распадется семья. Еще расстроятся престарелые родственники, а брошенные вами жена-муж, вполне вероятно, будут переживать. И вообще, хорошее дело браком не назовут, надо смириться и дальше тянуть лямку. Вы уговорили себя, воззвали к собственной порядочности, но в душе опять же копятся обида, раздражение, злость, зависть к приятелям, у которых совсем другие отношения в семье. И приходят болезни.

Кроме того, с людьми случаются разнообразные неприятности, и организм не выдерживает стресса. Один очень переживает служебные неудачи, другой хватается за сердце, увидев дневник ребенка с двойками, третий рыдает над разбившейся чашкой. Вам моя последняя фраза кажется на удивление глупой? Но у каждого свой повод для печали. Мужчина спокойно выбросит осколки в мусор и через секунду забудет о них, а его жена прорыдает месяц и не утешится. Иногда стрессовая ситуация превращается в патовую, она длится долго, кажется непреодолимой, вечной.

В свое время, когда я вела программу на радио, в прямой эфир частенько звонили женщины и говорили:

– Муж пьет, распускает руки, я нахожусь в ужасном положении. Что делать?

Я, как правило, возмущалась:

– Разводитесь с мерзавцем, уходите от него.

И в девяноста девяти случаях слышала в ответ:

– А куда? У нас квартира, машина, мебель, ремонт хороший. Что мне теперь, всего лишаться?

Приходилось спрашивать:

– Вы чего больше хотите: избавиться от алкоголика, забыть про побои и жить спокойно или предпочитаете сохранить материальное благополучие? Может, просто наплевать на жилье? Снимите комнату, начните самостоятельную жизнь, а там посмотрите.

– Ой, нет! – пугались собеседницы. – Лучше потерпим, авось мужик исправится.

Я уверена – забулдыга не бросит пить, а вот у его жены начнутся неприятности со здоровьем.

Из любого, даже самого, казалось бы, безвыходного положения есть выход, вот только не факт, что он вам сразу понравится.

Здоровый человек всегда живет в мире с собой. Никогда не задавали себе вопроса: что такое счастье? Вот, скажем, такая ситуация. У вас пятикомнатная квартира, роскошный джип, жена-модель, счет в банке, но по утрам вы еле-еле сползаете с кровати, проснувшись в плохом настроении, у вас скачет давление, болит голова, и вообще ощущаете себя столетним старцем, хотя вам нет и сорока. А в соседней крохотной однокомнатной норке живет пожилая женщина, получающая скромную пенсию, и она, как ни парадоксально, выглядит намного более счастливой, а главное, здоровой, чем вы. Почему? Нищая старушка покупает сто граммов карамелек, а у вас на столе килограмм шоколада. Ну по какой причине пенсионерка постоянно в хорошем настроении? Ответ элементарен: она в ладу с собой, ей не нужны ваш джип и миллионы, у нее свои ценности, старушка считает собственную жизнь удавшейся, она терпеть не может шоколад, а обожает карамель. В ваших глазах соседка жалкая голь перекатная, но она-то чувствует себя редкостной счастливицей. Потому и здорова.

Очень многие болезни сначала зарождаются в нашем сознании и лишь потом отражаются на теле. Онкология – знак того, что нужно пересмотреть свою жизнь и измениться. Нельзя же делать одно и то же, ожидая разного результата. Вы ведь не станете швырять постоянно на пол тарелки, думая, что сотая из них не разобьется? Уж, наверное, придет в голову, что фарфор не выдержит соприкосновения с твердой поверхностью. Вот и не надо с тупым упорством бить сервиз. Постучится в вашу дверь болезнь и, если вы изменились, растеряется: где же тот человек, к которому я пришла? Теперь он другая личность, похожая на него, да не он. Постоит тот же рак в недоумении и уйдет.

Вот почему я теперь считаю, что тяжелый диагноз пошел мне на пользу: недуг был моим шансом стать другой, найти свой путь. В любом событии есть как темная, так и светлая сторона. Помните русскую поговорку: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Чтобы стать здоровым, измените свою жизнь. Наступая сто раз на одни и те же грабли, успеха не добиться.

Многие очень опытные онкологи говорят:

– Хотите вылечиться? Меняйте свою жизнь.

И, понятное дело, вы сейчас спросите:

– А как измениться?

Извините, не подскажу. Каждый должен сам искать ответ на этот вопрос. Я, помнится, тоже начала допытываться у Кучеренко:

– Что мне нужно делать? Куда идти?

Володя ответил:

– Понятия не имею. Это твоя задача, трудная, но вполне посильная. Я лишь могу помочь человеку вспомнить то, что глубоко закопано в его памяти. На самом деле люди ничего не забывают, они просто не любят заглядывать в темные уголки, где спрятаны воспоминания о некоторых событиях. Но, вероятно, вытащив их на свет божий, еще раз просмотрев, заново оценив, найдешь ответ.

И мы начали работать.

До того, как я очутилась в кабинете Кучеренко, никогда не обращалась к психотерапевтам. Думала, что сеанс выглядит, как в американских кинофильмах: пациент приходит к специалисту, укладывается на кушетку, и начинается неспешная беседа, доставляющая обеим сторонам удовольствие. Я наивно полагала, что Володя подскажет мне, как надо поступить, посочувствует, пожалеет, погладит по голове… Как же я ошибалась!

Дорогие мои, если кто-то вам скажет, что сеансы у психотерапевта приятное занятие, немедленно стукните этого человека чем-нибудь тяжелым.

Психолог выковыривает из вас абсолютно все мельчайшие подробности жизни, подчас такие, о которых не хочется не то что кому-то рассказывать, даже вспоминать наедине с собой. В какой-то момент вы будете просто ненавидеть душеведа. Я, например, каждое утро начинала с того, что хватала трубку и сообщала Володе:

– Что-то в горле царапает – не приду сегодня, пожалуй!

– Немедленно собирайся, – каменным тоном откликался Кучеренко. – Жду тебя через час.

Я, словно жертвенное животное, мрачно плелась к метро, ненавидя всех: Кучеренко, мужа за то, что привел к нему, Оксану, которая поддержала Александра Ивановича…

Сколько раз я, рыдая, пыталась убежать из кабинета психотерапевта, но Володя за шиворот втаскивал меня назад. Потом вообще наступил караул.

Один раз, выйдя от Кучеренко на улицу, я чуть не упала в обморок: по тротуару шли странные пары – мужчины в куртках и шапках держали под ручку женщин в халатах и нижнем белье. Через пару секунд я сообразила, что дамы ненастоящие, а вроде призраков, и, чуть не завыв от ужаса, кинулась назад.

– Да, – совершенно спокойно сказал Владимир Вилетарьевич, – такое случается, скоро закрытие.

– Чего? – обалдело поинтересовалась я. – Что закроется?

– То, что открылось, – ответил он и повез меня домой на своей машине.

Наступил не самый приятный период в моей жизни. Я не могла спуститься в метро – начинался сердечный приступ; не ходила в магазины – боялась людей, вздрагивала, если рядом останавливался незнакомый человек.

Затем последовала другая стадия. Очень хорошо помню, как однажды, пребывая в отвратительном настроении, я ехала домой в автобусе. (Забыла сказать, что меня постоянно мучили мерзкие запахи, я вышвырнула из дома всю парфюмерию – она воняла нестерпимо.) Так вот, я угрюмо тряслась в автобусе, стараясь глубоко не дышать, потому что сидящая рядом тетка как будто выкупалась во французских духах. Внезапно до меня долетел тонкий аромат прелой листвы, вокруг потемнело, я невольно зажмурилась, а когда открыла глаза, то вместо улицы за окном увидела скошенные поля, кромку леса. Я нащупала на коленях шуршащий скользкий материал и через пару секунд отчетливо поняла, что сижу в карете, на мне темно-голубое атласное платье с длинной юбкой. Причем я знала, что еду из гостей к себе домой, зовут меня Анной, а эти поля и лес мои…

Ровно через секунду картина исчезла, я вновь оказалась в вонючем автобусе, совершенно ошеломленная и обалдевшая. Впрочем, поездка в карете была намного приятней, чем видение, настигшее меня в другой день. Тогда мне примерещилась телега, тащившаяся сквозь вопящую толпу, а впереди виднелась куча сваленного хвороста, и я с ужасом поняла, что это меня везут на казнь.

Одно не пойму: как я тогда не сошла с ума. Но в конце концов подобные штуки перестали меня пугать, я спокойно превращалась из одного существа в другое, и не всегда это были люди. Самое сильное впечатление связано с моим «вселением» в ящера типа птеродактиля. Я летела над густыми зарослями травы, расправив тонкие кожаные крылья, в душе царило

спокойствие. Вдруг в зелени мелькнуло нечто, похожее на большую крысу… Зверек был пойман и проглочен, ощущение полнейшего счастья затопило меня.

Домашние, явно предупрежденные Кучеренко, делали вид, что ничего не знают о моих походах к нему. Но однажды Машка не выдержала и стала задавать мне вопросы. Я честно ответила дочке:

– Ничего не помню про сами сеансы, а вот то, что происходит после них, осознаю в полной мере.

– Ты спишь у него в кабинете? – допытывалась Маруся.

– Нет.

– Тогда почему не помнишь? – не успокаивалась девочка.

– Не знаю, – растерялась я.

Через пару дней после этой беседы Володя приехал к нам в гости – ему требовалось обсудить какие-то служебные дела с мужем. Дочь незамедлительно устроила Кучеренко допрос. Надо отметить, что Владимир Вилетарьевич общается с детьми, как со взрослыми, не сюсюкает с ними, а подбирает правильные слова, чтобы ребенок хорошо понял суть сказанного, и не жалеет своего времени. Маша внимательно выслушала его лекцию о трансовом состоянии сознания и уточнила:

– Но мамуля-то не спит! В гипнозе люди ходят с закрытыми глазами, они ничего не соображают.

Психотерапевт улыбнулся.

– Бывает по-разному. Приходи учиться на факультет психологии, узнаешь много интересного. Человека можно ввести в транс так, что он ничего не поймет.

– Неправда! – безапелляционно заявила девчонка.

Кучеренко пристально посмотрел на Машу.

– Какой у тебя завтра урок в полдень?

– Математика, – удивилась она вопросу. – А что?

– Всегда считал, что точные науки лучше усваиваются в утренние часы, – вздохнул психотерапевт.

Разговор плавно перешел на школьные проблемы, более к теме гипноза мы не возвращались. Вечером Манюня вошла в мою спальню и сказала:

– Владимир Вилетарьевич хитрый, не захотел объяснить, что с тобой делает, наврал мне про какой-то транс с открытыми глазами.

– Володя никогда не лжет, – возразила я, – просто ты его не поняла.

Девочка фыркнула и убежала.

На следующий день Маруся пришла из школы притихшая и подала мне дневник, в котором была запись, сделанная красными

чернилами: «Родители! Донцова безобразно вела себя на алгебре. Наказать!!!» В отличие от братьев, Маша всегда хорошо училась, получала в школе (а позже и в университете) исключительно отличные оценки. Замечания педагогов в отношении мелких провинностей меня никогда не волновали. Иногда, правда, заставляли рассмеяться. Мне трудно забыть перл физрука: «Донцова пришла на занятия в спортзал в брюках с чужого плеча» и гневную фразу от математика: «Сидит ко мне спиной и всеми остальными частями заднего тела».

Сердиться на Машу я не собиралась, просто спросила:

– Ну, в чем дело?

И услышала замечательную историю.

Ровно в полдень, когда обе стрелки больших часов в классе замерли, соединившись в наивысшей позиции, ученица Донцова вскочила, выбежала к доске, встала на одну ногу, замахала руками и произнесла:

– Гипноз бывает разным. Иногда не понимаешь сама, как впадаешь в состояние транса.

Класс замер. Потом, решив, что Донцова круто прикольнулась, пришел в восторг. А учительница, естественно, разъярилась.

– Как он это проделал? – обиженно бубнила Маша. – Я не виновата, это замечание для Кучеренко.

Я постаралась не расхохотаться. И сказала дочке:

– В следующий раз, когда Владимир Вилетарьевич придет к нам, покажи ему дневник и задай все назревшие вопросы.

Прежде чем продолжить свою историю, разрешите дать вам совет. Если, борясь с раком, вы решили обратиться к психотерапевту, то тщательно выбирайте специалиста. Психотерапия мощное оружие, в руках дилетанта-самоучки она может нанести вам большой вред. Первым делом уточните, где учился тот, кому вы решили довериться. Душевед обязан иметь высшее психологическое образование. Если он обучался на педагога, врача, журналиста, физика-математика или вообще имеет диплом об окончании кулинарного техникума, а потом, решив сменить профессию, походил на трехнедельные курсы и получил диплом психотерапевта, то это не значит, что он таковым является. Психотерапией невозможно овладеть за месяц. Если вам покажут диплом института, то внимательно прочитайте его название. «Университет коневодства, бухгалтерского учета и психологии» навряд ли может подготовить грамотного специалиста. «Заочный институт физкультуры и психических проблем» тоже трудно считать кузницей лучших кадров. Ищите того, кто учился на факультетах психологии в МГУ, ЛГУ или в

других крупных вузах. Будьте осторожны, если специалист начнет проявлять авторитарность, скажет:

«Слушать меня. Поступать так, как я велю».

Психотерапевт не имеет права ничего приказывать или насильно внушать пациенту. Его задача сделать так, чтобы человек сам принял решение. Имейте в виду, некоторые люди поступают на факультеты психологии не для того, чтобы потом помогать окружающим, а для решения собственных проблем. Если психолог постоянно рассказывает о личном опыте, ставит себя в пример, активно критикует вас, а тем паче унижает, уходите от него немедленно. Специалист обязан сохранять спокойствие, не выказывать агрессивности, чтобы иметь возможность объективно оценить ситуацию, он не должен вовлекаться в переживания клиента.

Психотерапия бывает разной: аутогенная тренировка, гештальт-терапия, а также поведенческая, эмоционально-стрессовая, экзистенциальная, классический психоанализ, трансактный анализ и другие. Придя к специалисту, поинтересуйтесь, каким методом он пользуется, и поймите, готовы ли вы работать в таком ключе. Слово «работать» здесь не случайно – вы не должны ожидать приятного расслабления, придется именно работать. Вам будет тяжело, моментами обидно, стыдно, некомфортно. Поймите, успех вашего психотерапевтического лечения зависит не от школы, к которой принадлежит психолог, а от того, насколько он грамотный специалист.

Но самое большое значение имеет ваше желание работать над собой. Если последнее отсутствует, ни один даже лучший в мире аналитик не поможет. Психотерапия не таблетка, проглотив которую, избавляешься от недомогания, а долгий процесс, в который вовлечены и врач, и пациент.

В процессе лечения у некоторых людей возникает чувство влюбленности в психотерапевта, или вы, наоборот, почувствуете неприязнь к нему. Грамотный психолог быстро справится с этими проблемами. Он всегда открыт для контакта и спокойно ответит на все ваши вопросы. Не следует его стесняться или бояться. Скрывая от психолога информацию, вы просто затягиваете процесс лечения, потому что в конце концов он все равно вытащит из ваших шкафов покрытые плесенью скелеты.

На сеансы психотерапии распространяется понятие врачебной тайны. Тот, кто выслушивает вас, не имеет права никому сообщать подробности беседы, даже сотрудникам полиции. Но некоторые душеведы делают записи сеансов, поэтому вполне уместно осведомиться у психолога, использует ли он магнитофон.

Вы можете попросить его выключить аппаратуру.

Психотерапевт должен быть доступен и в то время, когда пациент не находится на сеансе, ведь больному может стать физически плохо, страшно, некомфортно и понадобится срочно получить совет. С другой стороны, не превращайте того, кто занимается с вами, в свой костыль, не трезвоньте ему в полночь с просьбой:

«Сейчас посмотрела по телевизору программу о бродячих животных и так расстроилась! Давайте поговорим об этом».

Психотерапевт не мама, не лучшая подруга, не любовник, он не обязан исполнять ваши капризы, обеспечивать постоянный душевный комфорт. Учитесь сами справляться с перепадами настроения, не попадайте в зависимость от врача, не привыкайте к нему. Готовьтесь к тому, что походы к нему займут не одну неделю, а будут продолжаться месяцами, в особо запущенных случаях – годами. Быстрого результата тут не получится.

Имеется и финансовая сторона вопроса. Психотерапия – дорогое удовольствие, за сеансы придется отсчитать немалую сумму. Групповые занятия чуть дешевле индивидуальных, но все равно дороже похода в кино. Однако некоторые крупные российские психотерапевты набирают бесплатные группы, ведут благотворительную работу. Где найти телефоны хороших специалистов? Очень часто о них рассказывают популярные журналы «Психология», «Psihologies», сами психологи пишут статьи в изданиях «Вопросы психологии», «Психотерапия».

Но прежде чем обратиться к психотерапевту, подумайте, не хотите ли вы просто переложить свои проблемы на плечи другого человека. Полагаете, он щелкнет пальцами и жизнь сразу наладится? Не выйдет. Готовы ли вы к долгому, неприятному разговору? Можете разрешить чужому человеку копаться в своей душе? Никогда не обращайтесь к психологу спонтанно. Принимайте взвешенное решение, учтите все «за» и «против».

А теперь я вернусь к своей истории.

Рано или поздно все заканчивается, завершился и мой курс лучевой терапии. Я пришла на прием к бойкой Ольге Ивановне и услышала от нее:

– Прекрасненько! Теперь поговорим о предстоящих операциях. Их будет три.

Я вздрогнула.

– Сколько?

– Три! – с самым радостным видом повторила врач. – В левой груди у вас злокачественная опухоль, в правой доброкачественная, но она может переродиться. Уберем все!

– Это два вмешательства, – робко уточнила я. – А третье?

– Удалим придатки, – потерла руки Ольга Ивановна.

Я оторопела. Врач же зачастила:

– Зачем они вам? У вас есть дети! Ведь вы не собираетесь еще рожать? А раз так, то чик-чик, и нет проблем.

– Почему я должна лишаться яичников? – поинтересовалась я.

– А чтоб не мешали! – весело засмеялась Ольга Ивановна. – Вы в моей власти, что хочу, то и сделаю. Может, до кучи еще и аппендицит прихватим. Ну, зачем он вам, а? Вот руки-ноги оставим.

Я замерла с открытым ртом. Врач собиралась продолжить, но тут раздался телефонный звонок. Она взяла трубку, встала, пошла к шкафу, повернувшись ко мне спиной, и я быстренько убежала из кабинета.

Александр Иванович встретил меня дома вопросом:

– Что случилось? Ольга Ивановна телефон оборвала, она в недоумении, не понимает причины твоего глупого поведения.

Я рассказала о планах, которые в отношении меня она строит, и задала мужу вопрос:

– Разве врач имеет право говорить пациенту: «Вы в моей власти, что хочу, то и делаю»? А если этой тетушке втемяшится в голову и вправду ампутировать мне заодно ноги? Ольга Ивановна заявила, что мне не нужны придатки. А вдруг ей нижние конечности тоже покажутся лишними?

Муж нахмурился, потянулся к трубке. Его беседа с врачом затянулась. Наконец он объяснил мне:

– Ольга Ивановна считает, что с больным надо разговаривать весело, без мрачной гримасы на лице и печального тона. По ее мнению, далекий от медицины человек не способен понять планы врача, нет необходимости разжевывать пациенту мельчайшие детали лечения. Фраза: «Вы в моей власти, что хочу, то и сделаю» – шутка. До сих пор она нравилась всем пациентам без исключения, ободряла их, придавала уверенности, позволяла проникнуться доверием к врачу. А ты оказалась глупышкой, без чувства юмора.

– Да уж… – пробормотала я.

– Кстати, операцию будет делать не Ольга Ивановна, а заведующий отделением, с которым мы беседовали до начала лучевой терапии, – напомнил муж.

Теперь уже я поторопилась к телефону и позвонила Оксане. Рассказала ей о «юмористке» и услышала в ответ:

– Ну, сколько тебе можно повторять?! Хватит носиться по разным кабинетам, послушай, наконец, меня! Отправляйся в шестьдесят вторую больницу, там работает прекрасный хирург

Игорь Анатольевич Грошев. Я его давно знаю.

На следующий день рано утром я приехала в клинику и вошла в кабинет Грошева. Начался новый этап лечения.

Больница

Игорь Анатольевич оказался молодым, спокойным, приветливым человеком. В нем не было истеричности Ольги Ивановны и, в отличие от алчного профессора, никаких речей о деньгах он не вел. Разговор носил конкретный характер, я получила все ответы на интересующие меня вопросы.

Да, мне предстоят три операции. Первая – радикальная мастэктомия, полное удаление левой груди, пораженной злокачественной опухолью. Во время второй из правой железы уберут один сектор, в нем доброкачественное образование. К сожалению, любое «добро» способно трансформироваться в «зло», поэтому необходимо провести и это вмешательство. Кроме того, мне надо сделать овариэктомию, попросту говоря – удаление придатков. Опухоль в молочной железе является гормонозависимой, а эстрогены и прогестины, образно говоря, подпитывающие рак, вырабатываются в яичниках. Чтобы выздороветь, надо убрать эти органы. Будь я молодой бездетной женщиной, врачи могли попытаться пойти другим путем, действовать при помощи лекарств или лучевой терапии. Но у меня полна квартира детей и возраст хорошо за сорок, в таком случае резекция – самое правильное решение. Овариэктомия не «большая» операция, ее проводят лапароскопически – в моем животе сделают несколько проколов, и все.

– Знаю, – кивнула я, выслушав хирурга, – так поступили с моей кошкой, когда у нее возникли проблемы.

Игорь Анатольевич неожиданно улыбнулся.

– Ну и как она поживает?

– Прекрасно! – воскликнула я. – Через пару часов после возвращения из ветеринарной клиники Клеопатра носилась по квартире.

– Есть и приятная новость, – продолжил хирург. – Вероятнее всего, после овариэктомии у вас прекратятся мигрени. Из нашего разговора я понял, что ваши головные боли тоже гормонозависимы.

Я решила, что Грошев хочет приободрить меня, но, забегая вперед, скажу: он оказался абсолютно прав. Теперь мигрень забыта окончательно, даже цитрамон я не пью. Не было бы счастья, да несчастье помогло.

Десятого мая Александр Иванович и Володя Цехновичер повезли меня в больницу. Операцию назначили на тринадцатое число.

Я не особо суеверна, но перед выходом сказала мужу:

– Попроси Грошева поменять дату.

– Ерунда! – воскликнул Цехновичер. – Грушка, ты забыла? Тринадцатого мая у меня день рождения, и я хочу получить самый лучший подарок – сообщение о том, что ты наконец-то избавилась от опухоли. Незачем дергать хирурга, он настроился на определенное число, так тому и быть.

Своего автомобиля у нас тогда не было, поэтому в роли шофера десятого мая выступал Владимир. Я взяла собранную сумку, хотела идти в прихожую, и тут Цехновичер остановил меня:

– Надо посидеть перед дорогой.

– И балкон закрыть! – спохватился Александр Иванович.

Не успел муж сделать и пару шагов, как через распахнутую дверь впорхнул голубь и начал метаться по комнате.

Я не принадлежу к числу людей, которые верят приметам. Если в пятницу встречу на дороге черную кошку с пустым ведром и она нагло разобьет им зеркало, преспокойно пойду по своим делам. Но в ту минуту, глядя, как птица бьется о книжные шкафы, я просто похолодела от страха. Все знают: пернатое, влетевшее в дом, предвещает скорую смерть кого-то из хозяев. К слову сказать, сейчас в наш особняк в Подмосковье летом постоянно залетают глупые синички, а еще они вьют гнезда на трубах и на внешних частях кондиционеров. Один раз я мыла плиту, и мне буквально на голову выпал из вытяжки перепуганный птенец сойки. Хорошо, что я уже сняла с конфорки сковородку с жареной картошкой и погасила огонь. Привыкнув к пернатым гостям, я спокойно беру ошалевшую пташку, выношу ее в сад и отпускаю безо всяких отрицательных эмоций. Но, согласитесь, собираясь уезжать в клинику, где тебе предстоит несколько операций, не очень приятно наблюдать за сизарем, который шарахается по квартире.

Похоже, Александр Иванович тоже здорово перепугался, он сильно побледнел.

Первым опомнился Володя и понес какую-то чепуху:

– Голубь – символ мира, он приносит удачу.

Но мне от слов Цехновичера сделалось лишь хуже. Не заревела я лишь по одной причине. Накануне вечером приказала себе не плакать ни при каких обстоятельствах. У нас с онкологией идет война, я не имею права показать болезни свой страх или слабость, не боюсь рака, пусть он боится меня.

В конце концов голубя поймали, отпустили с балкона. Наша компания села в машину, доехала до Волоколамского шоссе, и вдруг раздался характерный звук – лопнуло колесо.

Володя полез за запаской, я отошла к газетному ларьку и

старательно делала вид, будто увлечена разглядыванием обложек. В голове вертелась лишь одна мысль: ох, не стоит ложиться в клинику, похоже, живой мне оттуда не выйти, судьба подает недобрые знаки – сначала птичка, теперь покрышка, вероятно, лучше вернуться домой.

Но тут подошел мой муж.

– Надо купить журналов, будешь читать в палате. Ну, какие взять?

Я подавилась непроизнесенной фразой «давай поедем назад» и произнесла совсем другое:

– Берем те, что рассказывают о моде.

Шестьдесят вторая больница является московской, но расположена в области, на краю большого леса, и мало похожа на клинику, скорей уж на дом отдыха или санаторий. В 1998 году там еще не построили современный, комфортабельный многоэтажный корпус, я лежала в старом. Светло-желтое здание с большими белыми колоннами очень напоминало увеличенный в несколько раз Дом творчества писателей в Переделкине, и я вдруг успокоилась. Откуда-то пришло понимание: все непременно будет хорошо.

Я не верю ни в черную, ни в белую магию, мне никогда не встречался человек, передвигающий взглядом диваны, и я всегда посмеиваюсь, если вижу на экране телевизора обвешанного цепями мужчину с хрустальным шаром в руках, вещающего о будущем. Я ни разу в жизни не пила «заряженную» воду, не клала у голубого экрана тюбики с кремом, не приклеивала фотографии целителей к больным местам. Фразы «почистить ауру», «оздоровить карму», «изгнать из квартиры злых духов» вызывают у меня недоумение: неужели существуют люди, которые на самом деле уверены, что, пройдя по дому с зажженной свечой, они станут умнее, красивее, богаче и счастливее?

Но, надо признать, в некоторых зданиях начинаешь ощущать дискомфорт, тревогу. Там может быть богатое убранство, но все равно очень неуютно. Сейчас я довольно часто посещаю онкологические клиники и отделения и, честно говоря, в некоторые палаты захожу с трудом. Очень уж там тяжело, словно бетонная плита опускается на плечи, появляется чувство безнадежности, тоски, делается не по себе, как-то тревожно.

В шестьдесят второй больнице ничего подобного я не чувствовала. Никогда ранее и ни разу после завершения лечения в клинике мне не встречались врачи столь же внимательные, заботливые, предупредительные. Сразу оговорюсь: в год операций я еще не стала Дарьей Донцовой. Первые книги про Дашу Васильеву были написаны как раз в палате шестьдесят второй

больницы – за ручку я взялась, чтобы занять массу свободного времени, которым раньше никогда не располагала. Так что не подумайте, будто приветливость медперсонала как-то связана со звездностью пациентки. И моя семья не заплатила за лечение ни копейки.

Ныне в Интернете полно сообщений от разных специалистов, которые утверждают, что Дарья Донцова выжила благодаря их усилиям. Неправда! Когда-то в советские годы мой коллега-журналист Давид Гай, человек крайне ехидный, подсчитал, сколько людей сообщило в своих воспоминаниях о том, что они несли вместе с Лениным бревно на субботнике в Кремле. Сейчас не помню точную цифру, но вроде этих большевиков около пяти сотен. Причем основная масса из них родилась в начале 30-х годов (если кто не знает, В. Ленин скончался в 1924 году). Вот и со мной, как выясняется, тащили, образно говоря, бревно десятки самых разных «специалистов». Донцову, оказывается, оперировали в Москве, Новосибирске, Питере, Казани, Владивостоке, Нью-Йорке, Мюнхене, Тель-Авиве, Париже… И почему-то никого не смущает, что лечение проводилось практически весной-летом 1998 года. (Хорошо, что я, бедняжка, не скончалась, летая безостановочно туда-сюда по свету. Надо, наверное, потребовать от «Аэрофлота» золотую карту VIP-пассажира за такое количество миль, проведенных мною в небе.) А еще меня, если верить тому же Интернету, ставили на ноги колдуны, экстрасенсы и знахари всех мастей. И я лопала горстями разнообразные БАДы, лекарства, которые недоступны простым смертным (миллион долларов за курс). К тому же жила в тайге у травника-отшельника и в то же самое время лечилась в Бурятии у тамошнего шамана. Получается, я освоила удивительный трюк – научилась клонироваться и рассылала свои «копии» по всему миру.

Дорогие мои, жизнь простой преподавательницы немецкого языка, бывшей журналистки, спасли в 62-й московской больнице. Бесплатно! Уходя домой, я принесла медсестрам торт, а хирургу Игорю Анатольевичу Грошеву, большому любителю чтения, мой муж подарил несколько книг. Это все. Ой, забыла про маленькие шоколадки, которые раздала девочкам-практиканткам из медучилища. Они выглядели чуть старше моей Маши и всегда успокаивали меня, когда я сидела перед перевязочным кабинетом.

И вот еще что. Пожалуйста, не надо тратить большие деньги на пилюли «Вытяжка из копыта уральского жирафа» или «Мумие океанических рыб», если вы видите статью, в которой написано: «Дарья Донцова принимает эти препараты регулярно». Никогда не

принимала. Не принимаю. И даже приближаться к ним не стану.

Не так давно сын Оксаны Денис вместе с моей Марусей поехал на Птичий рынок. Первым, что они увидели, была большая корзина, в которой копошились милые щеночки, плод страстной любви неизвестных родителей. К плетеной ручке оказалась прикреплена моя фотография, вырезанная из какого-то журнала, с надписью: «Щенки от Дарьи Донцовой». Так вот, собачат я не рожала. А вылечили меня традиционными методами в простой клинике обыкновенные, но очень хорошие врачи.

Любой человек накануне операции нервничает. Я не исключение. Поэтому, когда ко мне в палату пришел анестезиолог, я налетела на него с вопросами. Остальные женщины, лежащие на своих кроватях (между прочим, уже удачно прооперированные), замолчали, слушая нашу беседу.

– Мне не будет больно? – завела я.

– Нет, – пообещал врач, – вас погрузят в наркоз.

– А если его дадут меньше, чем надо? – забеспокоилась я.

– Это невозможно, – терпеливо ответил анестезиолог.

– Ну, вдруг, – не успокаивалась я, – в целях экономии введут не всю ампулу, а половину?

Доктор достал из кармана очки и посадил их на нос.

– Агриппина Аркадьевна! Если вам станет больно, вы будете лежать тихо?

– Конечно, нет, начну вертеться и заору так, что потолок рухнет, – пообещала я.

Анестезиолог поднял указательный палец.

– Вот! И хирурги мне голову оторвут. Как им работать в таких условиях? Двое вас держат, третий зашивает? Исключительно ради удобства своих коллег, чтобы сохранить с ними хорошие отношения, я загружаю пациентов препаратами по полной программе. Совершенно не хочу ссориться с Игорем Анатольевичем.

Женщины в палате захихикали. Но я восприняла слова доктора всерьез и слегка успокоилась. Ну да, зачем Грошеву на столе отбивающаяся от него пациентка? Ясное дело, я буду крепко спать. И тут же появился новый вопрос:

– Я проснусь после операции? Не умру во время нее?

– Естественно, нет! – уверенно ответил главный по наркозу.

– Почему вы так считаете? – наседала я.

До сих пор не понимаю, как можно быть таким терпеливым с женщиной, которая несет глупости? А врач и не подумал выйти из себя. Он снял очки, вернул их в карман и произнес:

– Есть много причин. Первая: в случае летального исхода на столе нас очень ругают, лишают премии, а впереди отпуск…

Мои сопалатницы захохотали в голос, даже мне стало смешно. Анестезиолог улыбнулся.

– Вас здесь пять человек. Четверо уже прошли через операцию и, по-моему, в момент моего прихода спешно спрятали в тумбочки не очень полезные для них пирожные. В соседней палате большинство женщин тоже встали на ноги. Далее. Оперблок у нас в конце коридора, наверное, вы видели, как Игорь Анатольевич и другие хирурги оттуда каждый день выходят. Не слышали, о чем они говорят?

Я напрягла память. Действительно, вчера я гуляла по галерее и приметила, как из большой двери, над которой прикреплено предупреждение: «Посторонним вход запрещен», показалась группа мужчин и женщин в голубых «пижамах».

– Сделала бы ты, Надя, нам кофейку! – попросил один из врачей медсестру.

– И пошарь у Зинаиды в закромах, – добавил другой, – она точно пирожки с вареньем заныкала.

Я замерла на кровати. М-да, навряд ли хирурги, у которых на столе скончалась пациентка, стали бы мечтать о пирогах…

– Наверное, я выглядела полной дурой, – вздохнула я, когда врач ушел.

– Не переживай, – сказала лежащая у окна Наташа, – все больные такие. Как вспомню, чего сама натворила, так стыдно Игорю Анатольевичу в глаза смотреть.

– А что ты сделала? – поинтересовалась я.

Наташа скривилась и промолчала.

– Сейчас расскажу, – подала голос с другой кровати Раиса Николаевна. – Натка переобщалась с бабой Аней. Видела ее?

– Старушка, которая всем рассказывает, что отсюда живыми не уходят? – поежилась я. – Она ко мне в первый день подошла и завела рассказ про то, как в отделении «люди мухами мрут, а врачи трупы прячут». Жуткая бабулька!

– Нет, – захихикала Раиса, – это Ирина Львовна. Она еще причитает: «Ох, как мне тебя жалко! Нам-то, пенсионеркам, хорошо, дожили до семидесяти пяти, уже пора на тот свет убираться, а ты… Молодая, и умрешь! Ай-ай-ай!»

– Еще есть Галя из двести семнадцатой, – подхватила тихая Зиночка. – Ей сорок лет, а глупая! Бродит по палатам, говорит: «На нас ставят опыты. Все равно помрем, рак не лечат. Вот правительство и написало секретный указ, пробовать на онкологических больных разные таблетки от СПИДа. Я свои лекарства не ем, в окно выбрасываю, и вы так же поступайте».

– Нелогично тестировать средства от иммунодефицита на больных раком груди, – сказала я. – Похоже, Галя сумасшедшая.

– К ней психиатр приходил, – уточнила Зина, – сказал, нормальная.

– Верится с трудом, – хмыкнула Наташа.

Раечка села и подоткнула под спину подушку.

– А баба Аня бегает в розовом халате с перьями, ее ни с кем не спутаешь. Очень она любит вещать о врачебных ошибках, так и сыплет историями о том, как доктора одному человеку вместо больной почки удалили печень, а другому хотели отрезать ухо и убрали нос. Наташка с ней за сутки до операции в лесу гуляла, ну и прониклась старухиной мудростью. Пошла Натуся вечером в туалет да застряла там, вышла с загадочным видом.

– Мы ее спросили, – перебила Зиночка, – чего так долго, а она в ответ: «Вам показалось, я умывалась, как обычно».

– На следующий день Арина Геннадиевна, операционная медсестра, не выдержала и рассказала вот что, – продолжала повествование Рая. – Легла наша Натуська на стол, а у нее на правой груди ярко так зеленкой написано: «Это здоровая».

– Чтобы Игорь Анатольевич не ошибся, не отрезал, чего не следует, – довершила Зина и захохотала.

Я тоже рассмеялась, но тут же осеклась. Сама-то хороша, задала анестезиологу кучу глупых вопросов.

– Да ну вас, – незлобливо отмахнулась Ната, – лучше вспомните про хор. Недавно Грошев оперировал женщину. А муж той где-то вычитал, что звуки музыки убивают в воздухе микробы, притащил синтезатор, установил в холле и начал петь.

– Говорят, зимой сюда шаман с бубном приходил, его кто-то из родственников больного пригласил, – добавила Наташа. – Его внутрь не впустили, очень уж грязный был и бахилы надевать отказался. Во дворе мужик шаманил, плясал и в бубен бил.

– Чего только народ не придумает, – протянула Раечка. – Еще здесь многие ходят с иконами.

– Если человек по-настоящему верит, то он болезнь легче переносит, – заметила Наташа, – ему вера сил придает. Но некоторые считают, что с Господом можно, как с продавцом на базаре, договориться. Добрый боженька, я тебе разочек помолюсь, а ты меня за это быстренько исцели…

Дверь палаты открылась, появилась медсестра Ниночка.

– Сегодня кому цветочек рисовать? – спросила она.

Я не поняла вопроса, но мои сопалатницы оживились.

– Груне, ей завтра на операцию.

Нина подошла к моей кровати, достала из кармана халата пузырек с кисточкой и скомандовала:

– Давай левую ногу.

– Зачем? – испугалась я.

– Мы тебе рассказать не успели, – округлила глаза Раечка. – У Нинуши бабушка цыганка, и она научила ее разным хитростям. Сейчас Нина на твоей щиколотке изобразит ромашку с семью лепестками, и все будет супер.

– Те, кому она картинку рисует, отсюда домой веселенькими убегают, – добавила Зина.

Я не поверила своим ушам. Только что женщины разговаривали здраво, смеялись над шаманом, и вдруг – цветочек-талисман!

– У меня кисточка особая, – пояснила медсестра, – и заклинание я знаю. Ну, где наша ножка?

Я вытащила ногу из-под одеяла. Конечно, я не верю в подобную чушь, но пусть у меня будет волшебная картинка.

Ниночка быстро намалевала цветик-семицветик и с удовлетворением произнесла:

– Отлично. Удача с тобой.

Мне вдруг стало жарко и захотелось спать. Сделанное чем-то ярко-красным изображение долго не стиралось. И, вот уж странность, при одном взгляде на него у меня поднималось настроение, а в голове появлялась мысль: «Все хорошо». Цветочек работал в полную силу, все отделение ходило с такой «живописью».

В Ниночке явно пропадал отличный психолог. Медсестра догадалась, что больным людям необходимо нечто чудесное, и всегда заходила к тем, кому завтра на операцию. Как вы понимаете, занятия «боди-артом» не входили в служебные обязанности девушки, ей просто очень хотелось помочь людям.

Впрочем, тем же желанием отличались и остальные сотрудники. Ни одна медсестра в 62-й больнице не гавкала на пациентов. Входя в палату со шприцем, девушки в белых халатах ласково говорили:

– Прилетел комарик с укусом. Ну-ка, девочки, кто у нас здесь самый храбрый?

Если кто-то просил у кастелянши вторую подушку или дополнительное одеяло, то всегда слышал в ответ:

– Конечно, сейчас принесу.

Лекарства нам не швыряли на тумбочку, а раскладывали в специальные коробочки с отделениями утро-день-вечер. Один раз я опрокинула на кровать стакан с томатным соком, начала промокать лужу бумажными полотенцами, и тут вошла санитарка.

– Чего случилось-то? – напряглась она, увидав красные потеки.

– Извините, пожалуйста, – смущенно забормотала я, – не

понимаю, как стакан из руки выскользнул.

– Напугала-то как! – вздохнула нянечка. – Я подумала, кровотечение началось, надо за доктором нестись. Сейчас поменяю белье.

– Сама справлюсь, просто скажите, где взять чистый пододеяльник, – попросила я.

– Лежи спокойно, – отмахнулась санитарка. – Вернешься домой, навертишься еще по хозяйству.

Как я уже говорила, больной человек всегда очень внимательно относится к словам окружающих. Помнится, я, услышав сказанное нянечкой, обрадовалась. Она ведь могла заявить:

– Незачем еле живой бабе с бельем возиться!

Но нет, она произнесла фразу о предстоящих мне домашних хлопотах, значит, уверена, что я выздоровлю.

Я, конечно, понимаю, что в клинике находились больные с разным состоянием здоровья. Кое-кто, увы, не вернулся к своим родственникам. Но и врачи, и медсестры, и техперсонал, даже гардеробщики изо всех сил внушали пациентам мысль: сюда вы пришли лечиться, а не умирать. И действительно, каждый день кто-то уезжал из клиники со словами:

– Желаю всем поправиться.

Я ни разу не видела в коридорах врача с перекошенным от напряжения лицом или медсестру, бегущую с криком: «Мы его теряем». Да, на других этажах были палаты, где лежали люди в очень тяжелом состоянии, но основная масса больных не пересекалась с ними, наверное, поэтому у нас создалось впечатление, что в нашем отделении смерть не живет. Мы лечимся и рано или поздно уедем домой.

Находясь в больнице, я получила один урок, который запомнила на всю жизнь.

Как-то раз, выйдя в парк погулять, я увидела молодую женщину. Она шла к главному корпусу, ведя за руку девочку лет восьми. Несмотря на аномально жаркий для Москвы май, ребенок был одет в демисезонное пальтишко, плотные колготки, сапожки и шерстяную шапочку. Конечно, россияне обожают кутать детей, мы не немцы, чьи ребятишки до декабря бегают в замшевых шортах, и не французы, которые в январе обматывают шею отпрыска шерстяным шарфом и выпускают его на улицу без теплой куртки. Наши дети парятся в комбинезонах и меховых ушанках с октября по май. Но эта малышка выглядела странно даже для России. На улице тридцать градусов тепла, а несчастная облачена в осеннюю одежду.

Я проводила странную пару взглядом и услышала голос

медсестры Нины Котовской.

– Агриппиночка Аркадьевна, не ходите одна гулять по лесу. Если хотите дойти до пруда, найдите себе компанию.

– Надо же было так нарядить несчастную малышку! – воскликнула я. – Удивительно, что она до сих пор не упала в обморок. И, похоже, бедная девочка боится матери, идет молча, не плачет, не требует, чтобы ее переодели. Подчас родительская любовь и забота становится тяжелым бременем для детей.

Нина тяжело вздохнула.

– Это Карина Савельева, она в больнице работает.

Я удивилась еще больше.

– Чересчур заботливая мамаша – ваша коллега?

Котовская молча кивнула.

– Неужели никто из врачей не объяснил ей, что, заматывая дочку в излишне теплую одежду, она не сохраняет, а ухудшает ее здоровье? – не успокаивалась я.

Нина опять вздохнула.

– У Леночки рак крови. Ее лечат, но ситуация не очень радужная. Карина не глупый человек, просто на химии часто нарушается терморегуляция тела, девочке постоянно холодно. Конечно, со стороны это выглядит странно, но что поделаешь… Так вы одна далеко от корпуса не отходите.

Котовская заторопилась по дорожке к воротам, а я продолжала неотрывно смотреть вслед Карине и маленькой Лене. Мне стало очень страшно. Я, конечно, знала, что дети тоже могут заболеть, но сейчас я впервые увидела ребенка с онкологией. На секунду представила себя на месте матери Леночки и ужаснулась. Выходит, заболеть самой – не самое страшное, намного хуже, когда диагноз «рак» ставят твоему ребенку. Если уж в моей семье суждено кому-то болеть онкологией, пусть это буду я, а не дети. Не стоит хныкать, жаловаться на судьбу и сетовать на свой тяжкий жребий. Мне невероятно повезло – страшная опухоль образовалась у меня, а не у тех, кого я люблю. Я очень, очень счастливый человек…

На первую, самую большую операцию, радикальную мастэктомию, меня, как и планировалось, взяли тринадцатого мая. Помнится, при виде операционного стола (он показался мне очень узким) я испугалась и спросила у медсестры:

– У вас никто в наркозе не падал на пол?

Девушка, давно привыкшая к идиотским вопросам пациентов, серьезно ответила:

– Это невозможно, я буду вас страховать. Вот сейчас для безопасности ручки бинтиком привяжу. Удобно лежать?

– Можно попросить подушку и одеяло? – сказала я. – Что-то холодно, и голове низко.

Медсестра погладила меня по плечу.

– Проснетесь в реанимации, там у нас очень удобные кроватки. Когда лампы над столом зажгут, станет тепло. А сейчас надо сделать укол. Не пугайтесь, больно не будет совсем.

Девушка отошла к небольшому столику.

Вдруг послышались шаги, и появился Кучеренко, одетый, как всегда, в красную рубашку и джинсы.

Я страшно обрадовалась:

– Ты пришел!

– Обещал же быть около тебя во время операции, – усмехнулся психотерапевт и взял меня за руку.

Медсестра, не обращая никакого внимания на посетителя, гремела какими-то инструментами. Тут в операционную вошел Игорь Анатольевич, одетый в хирургическую пижаму. Оглядев его и заметив, что весь остальной медперсонал тоже облачен в стерильные одежды, я спросила у врача:

– Можно мой приятель здесь постоит?

– Кто? – вздернул вверх брови Грошев.

– Кучеренко, – пояснила я. – Он меня за руку держит, так, знаете ли, спокойней. Дайте ему халат.

– Ах, Кучеренко… – протянул Игорь Анатольевич. – Ему можно так, в простой одежде.

Я улыбнулась. Психотерапевт погладил меня теплой ладонью по лбу, стало очень тихо. Больше я ничего не помню.

Проснулась я в реанимации, опутанная трубками. На соседней кровати лежал старик, издававший невероятные звуки, то ли храп, то ли хрип. На его левой руке равномерно сжималась манжетка тонометра. Я попробовала пошевелиться, поняла, что ничего не чувствую, затем попыталась сесть. Попытка не удалась – я была привязана к какой-то банке. Вернее, из тела шла трубка, на конце которой болталась стеклянная емкость. Она зазвенела, я испугалась и мгновенно приняла лежачее положение. Старик зашевелился, открыл глаза и просипел:

– Ты кто?

– Донцова, – пролепетала я.

– Не, мужчина или женщина?

– Вроде женщина.

– О, хорошо, – заявил дедулька, – хоть перед смертью на голую бабу полюбуюсь.

Вымолвив эту фразу, он закрыл глаза и мгновенно заснул. Тут только я сообразила, что мы оба без одежды.

Дедулька был очень забавный. Проснувшись в очередной раз,

он поинтересовался:

– Ты матерные анекдоты знаешь?

– Ну, не слишком много, – пробормотала я, – так, штук двадцать.

– Начинай, – велел старик, – поржем перед смертью.

– Вообще-то я не собираюсь умирать, – на всякий случай сообщила я, – совершенно не хочется.

– А кто тебя спросит? – фыркнул старичок. – Ну, давай сам заведу…

Дедулька оказался просто кладезем скабрезных историй. Я, не большая любительница генитального юмора, чуть не рыдала от смеха. Лежавшая у окна женщина молчала, поджав губы, потом начала тоненько подхихикивать. Я вспомнила годы, проведенные в «Вечерке», тоже стала выдавать истории. А хихикающая тетка принялась петь частушки, самым приличным словом в которых было «жопа». Не знаю, отчего нам все это казалось дико веселым, но в конце концов в палате появился врач и сказал:

– Ну что, Евдокимов, опять безобразничаешь?

– Да мы просто поем, – сообщил старик, – помирать, так с музыкой.

Реаниматолог хмыкнул:

– Ну вы-то все точно не помрете! Подобрались три сапога пара. У одной желудка нет, у другой шов через всю грудь и спину, а Евдокимов…

– Чего Евдокимов? – перебил его дед. – Сюда же ни радио, ни телика нельзя, вот и веселимся.

Доктор покачал головой и ушел, а мы продолжили веселиться, припоминая различные истории. Утром женщину, лежавшую у окна, перевели в обычную палату. Когда ее провозили мимо меня, она сказала:

– Вообще-то я в школе преподаю русский язык и литературу, ты не подумай, что забулдыга какая-то. Частушки в деревне узнала, дом у меня там.

– Классно, – прокряхтел дед, – приходи в гости.

Тетку довезли до порога, и она внезапно крикнула:

– Эй, ребята!

– Чего? – отозвались мы с дедом хором.

– Никогда я так не веселилась, как в реанимации, – сообщила учительница. – И ведь не болит ничего.

– Смех рак губит, – резюмировал Евдокимов. – Серьезных людей сжирает дотла, а тех, что с юмором, боится. Точно знаю!

И я почему-то мгновенно ему поверила.

Через день из послеоперационной палаты ушел и веселый дедуля. Я не знала, в каком отделении он лежит, и больше,

находясь в клинике, его не видела.

Прошли годы, я, став писательницей Дарьей Донцовой, приехала для встречи с читателями в свой любимый книжный магазин «Молодая гвардия» на Полянке. Народа, как всегда, было очень много, три часа я исправно отвечала на вопросы, раздавала автографы. А потом заметила, что неподалеку стоит стройный симпатичный мужчина примерно моего возраста, ну, может, чуть моложе, который молча, очень внимательно наблюдает за мной.

Когда очередь желавших получить мою подпись иссякла, он приблизился ко мне и как-то странно для незнакомого поздоровался:

– Привет!

– Привет, – осторожно откликнулась я.

Иногда в толпе попадаются психически больные люди. Один раз меня чуть не избил мужик, которого бросила жена. Он отчего-то посчитал, что в их разводе виновата я, и явился надавать подлой писательнице оплеух.

– Не узнаешь? – поинтересовался посетитель.

– Простите, нет.

– Евдокимов, – представился незнакомец. – Мы с тобой вместе в реанимации лежали, анекдоты травили.

Я ахнула:

– Вы живы!

– А че мне сделается? – пожал он плечами. – Говорил же тебе, рак смеха боится.

– Но вы же в реанимации выглядели, как старик, на все девяносто, а сейчас вам от силы пятьдесят дать можно! – вырвалось у меня.

Евдокимов захохотал.

– Точно, мне полтинник. Впрочем, тебя я тоже за старуху в больнице принял. Выглядела ты волшебно – бабулька лет ста. Я еще подумал, во старушонка юморная попалась. Реанимация никого не красит. Я ведь специально сюда пришел, когда сообразил, что Дарья Донцова – это ты. Жена твои книги читает и прямо фанатеет. Так вот, я приехал сообщить: все будет хорошо, нас так просто не убить!

Пару секунд мы смотрели друг на друга, потом бросились обниматься.

Но я отвлеклась…

Оклемавшись после операции и встав на ноги, я поспешила к телефону, чтобы поблагодарить Кучеренко. Приготовилась сказать ему много хороших слов. Отлично помнила, как перед отъездом в больницу робко попросила Володю:

– Навести меня разочек в клинике.

– Я непременно приеду и постою около тебя во время операции, – сказал Кучеренко.

Честно говоря, я подумала, что он не выполнит обещания, он очень занятой человек – у него студенты, пациенты, семья. Но Володя приехал, бросив все дела, в больницу, чтобы держать меня, трусиху, за руку!

Трубку сняла мать Кучеренко и спокойно сообщила:

– Сына нет в Москве, две недели назад он уехал отдыхать в Таиланд.

– Когда он отправился в Таиланд? – ошарашенно переспросила я.

– Ну, если точно, пятнадцать дней назад укатил.

– И он не прилетал тринадцатого числа? – оторопела я.

– Нет, конечно, – засмеялась собеседница. – Зачем?

Я повесила трубку. Значит, во время операции рядом со мной был фантом? Ну да, на улице стояла тридцатиградусная жара, а психотерапевт появился в операционной в красной шерстяной рубашке. Я могла бы раньше сообразить, что он не настоящий. Кучеренко великолепный гипнотизер, и проделать такой фокус ему раз плюнуть.

На вторую операцию удаления доброкачественной опухоли в груди я отправилась, ощущая себя бывалым бойцом. Правда, на всякий случай попросила медсестру Ниночку нарисовать еще один цветочек на ноге.

Вмешательство проходило под местным наркозом, боли я не чувствовала никакой. Мысли слегка путались, меня клонило в сон, но звуки я воспринимала хорошо. Странно, но я не слышала голоса Игоря Анатольевича. Может, он молчал? Сначала раздавалось тихое звяканье, шуршание, потом за небольшую ширмочку, которой перед операцией отгородили мою голову, заглянул некто в шапочке и маске.

– Как дела? Агриппина Аркадьевна, подайте гудок.

– Дзынь-дзынь, – произнесла я.

– Это звонок, – засмеялся некто и пропал.

Через некоторое время до моего слуха долетело мелодичное сопрано:

– Тань, ты как огурчики солишь?

– В пакете, – ответило густое меццо-сопрано.

– Расскажи!

– Беру килограмм, мою, отрезаю попки, кладу в обычный полиэтиленовый пакет, крошу туда немного укропа, чесночка, добавляю две чайные ложки соли, немного сахарного песка, завязываю, трясу энергичненько и в холодильник на нижнюю

полку. Через сутки ем с удовольствием.

– А вода?

– Никакой воды! Испортишь продукт.

– Больно соли много, – вмешался в беседу кто-то третий.

– Так на мой же вкус, – возразило сопрано, – вы на свой подбирайте, поэкспериментируйте.

Я возмутилась до глубины души. Вот здорово! Вместо того, чтобы заниматься пациенткой, врачи болтают о способах консервирования! Недавно я смотрела сериал «Скорая помощь», там доктора по-другому себя вели в операционной, нервно говорили: «Скальпель! Зажим…» А эти тараторят про чеснок! Куда смотрит Игорь Анатольевич? Почему он не сделает замечание теткам, которые про меня совсем забыли?

Из-за ширмочки снова появилось лицо в маске.

– Агриппина Аркадьевна, что поделываете?

– Слушаю, как вы делитесь рецептами, – язвительно ответила я.

– Ай, молодец! – похвалил меня врач. – Сами небось хорошо готовите?

– Пока никто не жаловался, – гордо ответила я.

Доктор исчез.

– Что больше делать-то любите, Агриппина Аркадьевна? – полюбопытствовало сопрано.

– Если нет времени возиться, то курицу на соли, – буркнула я.

– Это как? – спросил хор голосов.

– Беру сковородку, высыпаю в нее пачку соли «Экстра», сверху кладу спинкой вниз тушку бройлера и в духовку, – поделилась я рецептом. – Запекается примерно час двадцать, если курочка кило двести.

– Надо запомнить, – обрадовалось меццо.

– Еще за пять минут рыба в сливках готовится, – приободрилась я.

У нас завязался разговор о кулинарии, и я даже была разочарована, услышав фразу: «Сейчас поедем в палату». Не успела сообщить хирургам, как готовить потрясающую творожную запеканку с морковкой и изюмом!

Поскольку наркоз был местным, то я поспала всего пару часов, а потом спустилась на первый этаж, позвонила Оксане и воскликнула:

– Ты не поверишь, когда услышишь, как меня оперировали!

– Что случилось? – насторожилась подруга.

Я поведала историю про огурчики и завершила рассказ словами:

– Представляешь, они совершенно не думали о больной.

Правда, я узнала замечательный рецепт грибного супчика, вернусь домой, непременно его опробую. Но ведь так же нельзя! Просто безобразие!

Оксана засмеялась.

– Ничего ты не понимаешь, дурочка! Если доктора в момент операции обсуждают ситуацию с пациентом, значит, дело плохо. А когда говорят про огурчики-котлетки, рассказывают о том, как провели отпуск, да жалуются на свекровь-невестку, все идет по плану. Руки сами шьют, нитки завязывают. Просто чудесно, что они количество соли и специй обсуждали, значит, ни малейших сложностей не было. Поменьше увлекайся медицинскими сериалами, никакой правды в них нет. А как они супчик-то варят?

Овариэктомию мне делали под общим наркозом, но он был недолгий, очнулась я не в реанимации, а в палате. Обнаружила на животе три крохотные наклейки, спокойно встала и, не испытывая ни малейших неприятных ощущений, отправилась звонить домой. Шрамов от операции у меня не осталось.

А сейчас – о другом. Не знаю, кто и по какой причине распространяет в Интернете ложную информацию о невероятной болезненности операции под названием «радикальная мастэктомия». Может, это ближайшие родственники паникерши Ирины Львовны стараются? Она-то обожала рассказывать о горе трупов, которую сама видела в подвале больницы. Или женщин запугивает родная сестра Гали, той самой, вещавшей, как на нас испытывают лекарства от СПИДа?

Саму операцию по удалению груди вы не запомните, заснете в операционной, проснетесь в палате реанимации. Шов будет заклеен, от него к стеклянной банке потянется резиновая трубка. Это дренаж, грубо говоря, вывод ненужной вам жидкости. Он не мешает, боли не причиняет. Захотите пойти погулять, сунете банку в карман халата – и вперед. После операции вам будут давать разные лекарства. Поверьте, никаких мучений вы не почувствуете. Будет слабость, может кружиться голова, в течение дня многократно захочется спать, но это все. Поймите, никто из врачей не желает причинить пациенту страданий.

Перевязки тоже не приносят неприятных ощущений. Доктор просто аккуратно снимет наклейку, обработает шов сверху лекарством, снова закроет его специальным пластырем, и гуляйте спокойно. Не надо читать в Сети рассказы о «непереносимых муках послеоперационного периода» и слушать речи тех, кто кликушествует в коридорах больницы.

Хотя я совершила-таки распространенную ошибку – сидя в очереди на перевязку, пообщалась с симпатичной женщиной

Мариной. Та, взглянув на меня, спросила:

– В первый раз?

– Да, – кивнула я.

– Ой, бедненькая, несчастненькая, ой, плохо тебе придется… – запричитала Марина. – Ой, терпеть нельзя, словно топором рубят…

– Следующая, – сказала медсестра, выглядывая в коридор.

Марина встала, сгорбилась, одной рукой прикрыла глаза, вторую прижала к груди и вошла в кабинет, шепча:

– Господи, помоги рабе твоей не умереть от мук…

Через секунду из-за закрытой двери понесся вопль.

Я убежала в палату с желанием забиться под кровать и ни за какие пряники не вылезать до того момента, как Грошев уйдет домой. Я очень боюсь боли, не умею ее терпеть, меня нельзя брать в партизаны. Если враги, желая узнать, где прячется отряд, просто покажут мне иголку, я тут же выдам, куда спрятались народные мстители. Ну, не Муций Сцевола я, совсем не он![1]

Слава богу, мне хватило ума не залезать под койку. Я легла под одеяло и старательно засопела, прикидываясь крепко спящей. Я знала: персонал никогда не тревожит больного, если тот дремлет. Но на сей раз вышло иначе.

– Агриппиночка Аркадьевна, – пропел хорошо знакомый голос медсестры Светы, – ау! Пора на перевязочку!

Я продолжала изображать глубокий сон. Но Светлана решительно потрясла меня за плечо.

– Вставайте, нужно обработать шов.

Делать нечего, пришлось сползать с постели. Направляясь на экзекуцию, я прихватила с тумбочки кусок лимона, зажала его в кулаке и села на кушетку, не выпуская ломтик.

Пока Игорь Анатольевич мыл руки, Света подошла ко мне и сказала:

– Лучше расслабиться. Ну-ка, разожмите кулачки! А то кажется, что вы доктора нокаутировать собрались.

Пришлось подчиниться.

– Зачем вам лимон? – изумилась Светлана.

Я покосилась на Грошева, который взял полотенце, и зашептала:

– Марина из девятой палаты здесь так кричала! А я очень боюсь боли, могу упасть в обморок. Вот и придумала, чтобы не лишиться чувств от мучений, засунуть в рот дольку лимона. Фрукт очень кислый, от его вкуса я не потеряю сознания.

Брови Светы поползли вверх. Она тут же наябедничала:

– Игорь Анатольевич! Донцова хочет во время перевязки лимон жевать.

– Если ей так удобнее, то пожалуйста, – неконфликтно согласился Грошев, – мне ни лимоны, ни апельсины, ни свекла с брюквой не помешают. Ну-ка, поглядим, что тут у нас…

Врач приблизился к кушетке, я живо запихнула в рот ломтик и замерла. Едкий сок потек в горло, я закашлялась, лимон вылетел наружу и попал прямо на грудь Игорю Анатольевичу. Грошев скосил глаза, аккуратно снял желтый кружочек, выбросил его в мусор, отправил туда же сдернутые перчатки и опять пошел мыть руки. Мне стало неловко.

– Простите, пожалуйста! Я не нарочно!

– Все бывает, – мирно произнес Грошев, обладавший поистине ангельским терпением. – Светлана, дайте Агриппине Аркадьевне воды и ваших волшебных капелек. Полагаю, они помогут лучше лимона. С ним пациентка потом чайку в палате попьет. А я пока посмотрю, что там наша Марина Степановна поделывает.

Игорь Анатольевич открыл боковую дверь и исчез в соседнем кабинете. Светлана поднесла мне мерный стаканчик с темно-коричневой жидкостью.

– Пейте, не кусается, – весело произнесла она. – Боитесь перевязки? Совершенно зря…

Договорить Света не успела, из расположенной рядом комнаты донесся нечеловеческий вопль. Я уронила пластиковый стакан и затряслась.

– Вот уж свалилось на голову доктора несчастье, – сердито произнесла медсестра. – Остановиться не может!

– Ей очень больно, – пролепетала я.

Света поманила меня пальцем.

– А вы в дырочку гляньте!

– И правда можно посмотреть, что делает Грошев? – на всякий случай уточнила я, слезая с кушетки.

– Вообще-то нельзя, но вам сейчас необходимо, – заявила Света.

Я прильнула глазом к щелочке между косяком и створкой, увидела кабинет, точь-в-точь такой же, в каком находилась я, и Игоря Анатольевича, стоящего в углу около стеклянного шкафа. Он рылся на полке. У левой стены, на значительном расстоянии от хирурга, сидела на топчане Марина и орала во всю глотку.

Я повернулась к медсестре.

– Грошев не трогает ее. Почему она вопит?

Света развела руками.

– Кто ж ответит? А потом ходит по отделению и народ пугает. Дескать, перевязки такие болезненные, что она себе голосовые связки сорвала, умоляя врача ее не трогать. Послушать Марину

Степановну, так Игорь Анатольевич монстр. Просто Фредди Крюгер со скальпелем, доктор Менгеле рядом с ним отдыхает.

– Неужели Грошеву не хочется треснуть истеричку по затылку? – воскликнула я, возвращаясь на место.

Светлана улыбнулась.

– Больной человек тормоза теряет. И каждый по-своему на стресс реагирует. Марина Степановна кричит без причины, а вы лимон жуете.

Мне стало стыдно, и я попыталась оправдаться.

– Первый раз пришла на перевязку.

Света открыла шкаф с лекарствами.

– Отлично вас понимаю, сама дергалась после операции. И ведь знала, что к чему, но не могла удержаться от слез. Потом очень неудобно было. Мне семь лет назад делали мастэктомию, – пояснила медсестра.

Я чуть не свалилась с кушетки.

– Правда?

Светлана кивнула.

– Нас тут таких среди персонала хватает. Хотите совет? В больнице никто не собирается нарочно причинить боль пациенту. Да, иногда приходится совершать малоприятные для человека манипуляции, но даже тогда мы стараемся создать больному максимально комфортные условия. И мы никого не обманываем, всегда предупреждаем: «Потерпите, пожалуйста». Но вам ничего болезненного не предстоит.

Через десять минут, завершив мою перевязку, Игорь Анатольевич спросил:

– Как ощущения?

– Вообще никаких! – отрапортовала я.

– Тогда до среды, – улыбнулся Грошев.

Я поспешила к двери и была остановлена Светланой.

– Агриппина Аркадьевна!

Я обернулась.

– В следующий раз приходите с яблоком, – очень серьезно произнесла медсестра, – на лимоны бывает аллергия.

Вернувшись в палату, я увидела на кровати выписанной вчера Наташи новую соседку. Она сидела со скорбно поджатыми губами, комкая в руках носовой платок.

Зина и Рая попытались разговорить женщину, та сначала не шла на контакт, но затем мало-помалу разоткровенничалась. Мы узнали, что Ларисе Верещагиной еще нет сорока, дома у нее остался сын Сережа, девятиклассник.

– У меня рак груди, – донельзя тоскливым голосом простонала Лариса, – смертельная, жуткая болезнь. Меня

привезли сюда умирать.

– Вот дура! – вспылила Рая.

– Тебе этого не понять, – печально произнесла Лариса. – У меня рак груди!

– Ага, а у нас всего-то понос, – фыркнула Раечка. – Заканчивай дурью маяться, лучше кофейку попьем.

– У меня неизлечимая болезнь, – повторила Верещагина, – я умру.

– Какая у тебя стадия? – поинтересовалась Зина.

– Первая, – с ужасом пояснила Лариса. – Я уже почти на том свете. Жизнь подошла к концу. Сын совсем взрослый, нет смысла в моем дальнейшем существовании.

Мы попытались утешить ее, рассказали, что при первой стадии выживаемость составляет почти сто процентов, «похвастались» своими диагнозами. Но нет! Разумные слова не достигали ушей Верещагиной, она не хотела никого слушать, постоянно твердила:

– Я умру. Приехала сюда на смерть.

Раечка пожаловалась Грошеву. Игорь Анатольевич несколько раз беседовал с Ларисой, но все его слова отскакивали от Ларисы, как мяч от стены. Потом в палату заглянул психолог. И начал заниматься с Верещагиной. Медсестры, врачи и мы, лежавшие на соседних кроватях, постоянно внушали ей:

– У тебя крохотная проблема, настолько несущественная, что удалят даже не всю молочную железу, а небольшой сектор. Период реабилитации в таком случае короткий. Посмотри на других пациентов отделения – у кого три, у кого пять удачно сделанных операций.

А Лариса все ходила по коридорам с обреченным видом.

Накануне операции к ней приехал сын, тихий худенький подросток. Верещагина села на кровать и заявила ему:

– Сергей, ты уже взрослый. Дальше пойдешь по жизни без матери. Меня похорони в темно-синем платье и…

Договорить мы ей не дали, заорали хором:

– Заткнись!

Потом Раечка напоила перепуганного до озноба подростка чаем, медсестра принесла Верещагиной какие-то таблетки, пришли Игорь Анатольевич и психолог.

На следующий день мы узнали, что Ларису благополучно прооперировали, но пока держат в реанимации.

– Никто и не сомневался, что Верещагина живехонькой в отделение спустится, – бубнила Раечка. – Вот ведь противная баба!

– Она ипохондрик, – оценила характер соседки по палате

Зиночка, – таким всегда тяжело. Мнительная очень, видит исключительно плохое, хорошего не замечает.

Вечером к нам заглянула медсестра Света и молча начала доставать вещи из тумбочки Ларисы.

– Она сюда не вернется? – обрадовалась Рая. – Вот здорово! Верещагина хоть не будет нам мозг грызть.

– Света, подберите нам новую соседку повеселее, – попросила я. – Очень тяжело рядом с таким человеком, как Лариса. Надеюсь, ее устроят на другом этаже, и она не будет заглядывать в прежнюю палату.

– М-м-м, – промычала медсестра, – ну… да… больше не заглянет…

В комнате повисла тишина. Потом Зина прошептала:

– Что с Ларисой?

Светлана резко выпрямилась.

– Она скончалась.

– Почему? – ахнула Раиса. – Во время операции случилось нечто непредвиденное?

Медсестра всплеснула руками.

– Да нет же, все прошло прекрасно! Удалили крошечную опухоль. В реанимацию Верещагину спустили в нормальном состоянии.

– Подобные случае описаны в учебниках, – произнес мужской голос.

Я вздрогнула. Совсем не заметила, что у кровати Зины сидит ее супруг Юрий Константинович.

– Если человек твердо уверен в своей смерти, ждет ее, призывает, не способен услышать здравые аргументы врачей, оценивает свое состояние как катастрофическое, то, скорее всего, он не поправится, – продолжал Юрий. – Медицина не может спасти пациента, если тот не желает бороться за свою жизнь. Подсознание Ларисы включило программу саморазрушения. Она ни на секунду не сомневалась: ей живой отсюда не выйти. Мозг выполнил приказ, сработала установка на смерть.

– В нашем отделении Лариса одна такая нашлась, – возразила Зина, – остальные только и твердят о скором возвращении домой.

– Говорят вслух одно, а что у человека на душе… – покачал головой Юрий Константинович. – Вторичная выгода, вот где собака зарыта.

Зина с Раей не поняли, о чем он говорит, и засыпали его вопросами. Я молча сидела на кровати, мне об этой проблеме Володя Кучеренко рассказал еще до первой операции.

Представьте себе самую обычную среднестатистическую россиянку, назову ее Леной. Вроде все у нее хорошо, есть семья и

работа. Правда, на службе Лена особого успеха не добилась, ей никогда не выбиться в начальницы и большие деньги тоже не получать. Ну, не эксклюзивный она специалист, большими талантами не отмечена, простая рабочая лошадка. Коллеги Лену не замечают. Нет, к ней нормально относятся, пойдут вместе с ней обедать, посплетничают. Лена не изгой, никто ее не притесняет, начальник не придирается. Но если Елена уволится, ее отсутствия никто не заметит и на работе уход сотрудницы не отразится. Лена не лидер, от нее не ждут оригинальных решений, сидеть ей до пенсии на одной должности.

У нее двое детей. Подростки с мамой не считаются, относятся к ней с тинейджерским высокомерием, считают ее несовременной, занудливой курицей, твердящей о необходимости хорошо учиться и поступить в институт.

Муж у Лены тоже среднестатистический. Выпивает по праздникам, по выходным норовит удрать с приятелями в гараж или на рыбалку. Цветов жене не покупает – зачем тратить зря деньги? Вот на день рождения, на Восьмое марта и на Новый год Лена получает от супруга подарки. В основном необходимые в хозяйстве вещи: СВЧ-печку, стиральную машину, утюг, набор сковородок.

Квартира у семьи хорошая, трехкомнатная. В одной комнате Лена с мужем, в другой – дети, третью занимает свекровь. Она неплохой человек, но кто жил с матерью мужа, поймет Лену. Замечания старушка делает постоянно, а в глубине души полагает, что ее незаурядному сыну могла бы повстречаться лучшая спутница жизни.

Лена не привыкла тратить деньги на себя. Детям, мужу и свекрови она, конечно, приобретает нужные вещи, но когда речь заходит о себе любимой, хозяйку душит жаба. Шубка у нее старенькая, одежда в шкафу добротная, но не модная, а в небольшой коробочке лежат две пары золотых сережек, цепочка и несколько простых колечек.

Знакомый персонаж? Может, кто-то узнал себя?

Живет Лена размеренно, и вдруг падает ей на голову диагноз: рак. Надо лечиться. Начинает Лена ходить по врачам и внезапно понимает: ее жизнь резко изменилась. На работе из серой, никому не нужной мышки она превратилась в важного человека. Раньше о ней вообще не говорили, а теперь только и слышится: «Давайте пересадим Леночку от окна, там дует, ей сейчас нельзя простужаться. Надо поддержать Лену в трудный момент, выписать ей премию». Все искренне хотят помочь заболевшей и, что греха таить, узнав про рак, считают ее умирающей. Русский человек жалостлив, в нашем языке глаголы «любить» и «жалеть»

почти синонимы. И Леночка получает от товарищей ту самую жалость полной ложкой. Даже суровый начальник и тот сказал ей:

– Елена Ивановна, вы прекрасно составили отчет. Приятно иметь в отделе такого грамотного сотрудника.

За долгие годы службы шеф впервые отметил Лену. Ну да, он вовсе не сволочь, тоже захотел приободрить больную.

И дома ситуация становится иной. Испуганный муж притаскивает три помятых тюльпана и впервые за многие годы после свадьбы коряво признается жене в любви. Дети, осознав, что «глупая курица» находится на краю могилы, делаются почти шелковыми, не хамят, не грубят, приносят из школы четверки. Свекровь прикусывает змеиный язык. Она сообразила: умрет Лена, именно ей придется взвалить на свои плечи домашнее хозяйство. И если сын женится во второй раз, ему может попасться хабалка, которая не будет молчать, как Елена, а наговорит «матушке» гадостей в ответ на замечания.

Лена, оказывается, значимая фигура! Она нужна и на работе, и дома! И все эта значимость появилась благодаря болезни. Если Лена благополучно выздоровеет, она лишится своего статуса больной и опять станет серой мышкой. Нет, Леночка очень хочет поправиться, она только и говорит о том, как старательно лечится, принимает лекарства, слушает врача. Но в глубине души, где-то в самом далеком ее уголке, закопано иное: Лена боится потерять наконец-то обретенное внимание, ей нравится ощущать себя особенной, несчастной, собирать цветы жалости, упиваться никогда ранее не виданной заботой. Вот бы болезнь была всегда!

То, что ощущает Лена, и называется вторичной выгодой. В ее случае недуг – это способ восполнить недостаток внимания окружающих. Лена никогда не признается, что на самом деле ей не хочется выздоравливать.

Поэтому, заболев, постарайтесь твердо сказать себе: «Рак – это мой шанс изменить свою жизнь к лучшему. Я не хочу более жить так, как до болезни. Но любые позитивные изменения начнутся, только когда я стану активно бороться с онкологией. Мне не нужна жалость. Жить несчастным и больным очень легко, намного сложнее быть счастливым и здоровым. Я смогу добиться того, чего хочу, научусь уважать себя. Разве я манная каша? Вовсе нет! Я человек, который способен выполнить свои решения».

Повторяю: ни один врач не спасет пациента, если тот сложил руки и спасовал перед болезнью. Мы сами укладываем себя в могилу и сами оттуда себя вытаскиваем. Доктор и его подопечный идут по дороге к выздоровлению рука об руку. Без

врача не справиться с раком, но человек в белом халате не может выиграть битву за вашу жизнь без вашего участия. Жизнь ваша, и вам за нее надо сражаться.

Через день в нашей палате появилась Алла Семеновна, очень худенькая, почти прозрачная женщина, которой помогли встать на ноги… кошки. Да, да, именно так.

Алла Семеновна жила одиноко, у нее не было ни мужа, ни детей, ни родителей. Врач, к которому, заболев, она обратилась, оказался равнодушным и даже жестоким человеком, не профессионалом. Не проведя как следует обследование, он заявил пациентке:

– Оперировать и лечить вас смысла нет.

Я тоже некогда услышала подобные слова, но рядом со мной были подруги и муж, которые заставили меня обратиться к другому специалисту, сдать все необходимые анализы. У Аллы Семеновны таких людей не нашлось. Она поверила врачу, осела дома. Ей делалось все хуже и хуже. Понимая, что конец, вероятно, близок, бедняжка договорилась с соседкой – предложила оставить той свою квартиру, взамен же попросила ухаживать за ней, приносить продукты, похоронить себя по-человечески, а главное, приютить ее кошек. У Аллы Семеновны жили две сиамки, которых она считала своими дочерьми.

Соседка согласилась, но сказала:

– Давай оформим документы через пару недель. Мы с мужем купили тур в Египет, завтра улетаем.

В понедельник соседи отправились отдыхать, во вторник Алле стало плохо, в среду она слегла и поняла, что больше не встанет. Четверг Алла провела в забытьи, а в пятницу ее разбудили кошки. Они терлись головой о руки хозяйки, плакали, просили есть, и Алла Семеновна решила накормить несчастных. Идти от слабости она не могла, поэтому в прямом смысле слова поползла на кухню. Сделав над собой героическое усилие, смогла встать, взять коробочку с сухим кормом, насыпать еду в миски. Потом она вспомнила про кошачий лоток и с огромным трудом переместилась в ванную. В субботу подвиг пришлось повторить, но почему-то путь на кухню дался ей легче. В воскресенье Алла Семеновна уже не ползла, а шла. В понедельник она рискнула выйти на улицу – отправилась в супермаркет за упаковкой кошачьего корма. Устала, присела отдохнуть у подъезда на лавочку и разговорилась с одной из мамаш, чей ребенок ковырялся в песочнице. Молодая мать оказалась медсестрой из больницы. Узнав о том, что Алла Семеновна покорно ждет кончины, она возмутилась, связалась со своими коллегами. На

следующий день муж медсестры привез Аллу в 62-ю больницу.

Спустя месяц Алла Семеновна бодрым шагом ушла из клиники к своим кошкам. Иногда мы с ней перезваниваемся, и я знаю, что она жива-здорова. Но в ее жизни случились огромные перемены. До болезни Алла Семеновна работала в библиотеке одного столичного НИИ, а после успешной операции круто поменяла жизнь. Теперь она заводчица кошек, судья многих соревнований, специалист-фенолог, к чьему мнению прислушиваются. На одной из выставок Алла Семеновна познакомилась с мужчиной, который подошел к ней с претензией. Вернее, буквально налетел на судью с криком:

– По какой причине моя Маркиза не заняла призовое место? Небось взятки за победу берете!

Алла Семеновна вспылила, наговорила ему резкостей, тот не полез за словом в карман. Беседа перешла в скандал. Потом обе стороны сбавили тон, остыли и решили в знак примирения выпить по чашке чая. Догадываетесь, чем завершилась история? Верно, свадьбой. Вот вам пример того, как онкология может изменить жизнь к лучшему.

Кстати говоря, когда я рассказала Алле о странном поведении моей Клеопатры, о том, как киска упорно ложилась на мою больную грудь, нажимала на нее лапами и странно урчала, она совсем не удивилась.

– Кошка тебя лечить пыталась. Почти все домашние животные чувствуют болезнь хозяина. Если собака или кошка вдруг изменяет привычное поведение, постоянно укладывается на какую-то часть тела человека или, наоборот, избегает ранее любимого хозяина, нужно сходить к врачу. Бывает, что домашний любимец недоволен тем, что человек сменил парфюмерию, крем или внезапно начал курить. Но часто четвероногий друг пытается сигнализировать о неполадках в нашем организме. Сейчас проведены исследования, доказывающие, что собака способна унюхать опухоль, когда та только-только зарождается.

После третьей операции я поняла, что все самое, на мой взгляд, страшное, позади, и воспряла духом. Обрадовались и друзья, ко мне стали ходить гости. Первой у кровати очутилась Маша Трубина, ближайшая подруга детства. Она влетела в комнату, сжимая в руках трехлитровую банку с черной икрой, и, не дав мне рта раскрыть, затараторила:

– Значит, так, это надо слопать побыстрее, наворачивай половником.

Помните фильм «Белое солнце пустыни»? «Опять икра!» Вот-вот, это про меня. Машка с непоколебимой решимостью впихивала в меня рыбьи яйца. Я с тех пор шарахаюсь от икры,

наелась ею на всю оставшуюся жизнь.

В своем желании поставить меня на ноги Трубина была не одинока. Засунув в меня граммов двести деликатеса за раз, Маня убегала на работу, а ей на смену являлся мой муж с кастрюлькой, в которой лежала слегка недожаренная телячья печенка. Никакие мои вопли и стоны на тему: «Терпеть не могу печень, никогда ее не ела и есть не стану», – на него не действовали. Со словами: «Надо, Федя, надо», – муж утрамбовывал в меня «лакомство» и уезжал на факультет.

Не успевал он выйти в коридор, как в палате возникали Володя Цехновичер с женой Катей. Она специализировалась по рису с овощами, Вовчик выступал в роли кондитера.

– Ну-ка, – сюсюкали они, разворачивая свертки и вытаскивая банки, – сначала риску диетического, с морковочкой, а уж потом пирожные.

– Сам пек! – сообщал Вовка. – Крем из рыночного масла с яйцами, просто пух. Давай, Грушка, ням-ням…

Мой рост составляет всего один метр шестьдесят два сантиметра, я привыкла есть мало, кошачьими порциями, но ни Владимир, ни Катя, ни Маруся не собирались меня щадить. Они были уверены, что я должна есть, как портовый грузчик, это ускорит процесс выздоровления.

Я давилась рисом, глотала пирожные. Володя с Катериной умилялись, целовали меня и убегали.

Завершался день всегда одинаково. Появлялась Оксана, проводила ревизию в моей тумбочке и резюмировала:

– Хорошая еда, но без витаминов. На-ка, немедленно съешь осетрину по-монастырски…

Или – «говядину под соусом», «рагу из овощей», «ризотто из цыпленка», «форель с лимоном»…

Оксанка великолепно готовит, блюда каждый день были разные, запивала их я свежеприготовленным соком. Подруга, человек обстоятельный и предусмотрительный, приволокла с собой соковыжималку и установила в палате со словами:

– Отличная вещь! Запихнули фруктики, нажали кнопочку, чик-брык, получили чистый витамин.

Дочку Машу привозить в больницу я запретила. Мне не хотелось, чтобы девочка видела маму, с трудом шагающую по коридору и позвякивающую стеклянной банкой, прикрепленной на резиновой трубке к талии. Ну незачем ребенку такие впечатления! На время моего нахождения в клинике Марусю взяла к себе Маша Трубина, она же в июне увезла девочку на свою дачу и, навещая меня, всегда говорила:

– Какое счастье, что Манюня со мной. Они с Кириллом

постоянно чем-то заняты, я имею возможность спокойно отдохнуть у телевизора. Кирюшка не пристает ко мне бесконечно.

Дорогие мои, скажите, у вас будет «возможность спокойно отдохнуть у телевизора», если вы сидите на даче с двумя чрезвычайно активными, постоянно придумывающими разнообразные забавы подростками? Кирюшка, пользуясь безмерной любовью матери к нему, постоянно приводил приятелей. Орда мальчишек съедала почти все запасы в холодильнике и убегала. На смену им приходили девочки во главе с моей Машкой и выжидательно смотрели на Марию Вильямовну. В глазах детей горел немой вопрос: а не дадут ли нам чайку с бутербродиками? Думаю, Марии не удалось в то лето даже включить телик.

А еще моя подруга невероятная, я бы сказала, патологическая чистюля. Однажды ее муж Сережа увидел, что она, вооружившись отверткой, возится у розеток.

– Чем ты занимаешься? – удивился Сергей Петрович.

И услышал в ответ:

– Хочу протереть изнутри, в них, наверное, полно пыли.

У Маши Трубиной среди предков явно был енот-полоскун – она постоянно стирает, моет, пылесосит. Ни ребенка, ни мужа Маша не выпустит на улицу в мятых брюках или несвежей рубашке. Теперь же к одежде Сергея Петровича и Кирюши прибавились платьица и юбочки, колготочки-носочки девочки. И ни разу моя подруга не дала мне понять, что устала. Нет, наоборот, всякий раз, навещая меня, Маша радостно восклицала:

– Замечательное лето выдалось в нынешнем году.

И Трубина выполнила мою просьбу – несмотря на все уговоры моей дочки отвезти ее в больницу, она отвечала:

– Только не сегодня, там карантин. Ты же не хочешь принести маме грипп?

Сначала Манюня верила ей, но потом вдруг засомневалась и один раз воскликнула:

– Мне нельзя, а тебе, получается, можно? Сама-то собралась и сумку с едой сложила!

– В отделение никого не пускают, – лихо солгала Трубина, – я договорилась с медсестрой, та передачи от меня в палату приносит.

До сих пор не понимаю, как подружке удавалось врать с невинным видом. Она не способна лгать. Но ради меня поступилась принципами и ловко обманывала Манюню.

Мне не хотелось видеть в клинике и старших детей. Им я сказала честно:

– Мальчики, я выгляжу не лучшим образом, давайте

обойдемся без визитов.

Представляете мое удивление, когда вскоре после третьей операции в палате материализовался Дима и предложил:

– Пошли, пройдемся. Погода супер. Могу вывезти тебя во двор в инвалидной коляске.

Я отказалась садиться в кресло на колесиках, оперлась на его руку и, звякая банкой, потащилась на улицу.

Мы прошли метров сто и наткнулись на Игоря Анатольевича. Тот шутливо погрозил мне пальцем:

– Ох, Агриппина Аркадьевна, только из реанимации вышли, а уже с молодым человеком роман крутите.

Я хихикнула:

– Точно. Нельзя же терять квалификацию!

Димка внезапно обиделся. Он то ли не понял, что врач шутит, то ли решил, что смеяться вовсе не над чем, и сердито заявил:

– Вы с ума сошли! Это же моя мама!

И тут я зарыдала. Игорь Анатольевич, перепугавшись, побежал в корпус за инвалидным креслом, Димка доволок меня до скамейки, усадил и сурово спросил:

– Отчего у нас истерика?

Я молча лила слезы. Отчего истерика? Да от умиления! Димка всегда называл меня Груней, а тут…

С того памятного дня Дима перестал величать меня по имени, я стала просто мамой, мамусечкой, мамулечкой, мамуленцией.

Сейчас Рита, жена Димы, обращается ко мне точно так же, а для их детей, Насти и Арины, я бабушка. Арина пока совсем крошечная, а Настюша знает, что у нас с ее папой общей крови нет, но девочку это обстоятельство не смущает. Один раз, усевшись ко мне на колени, она стала рассуждать:

– Мамы случаются разные, бывают и запасные. Не свои, но как свои, даже лучше. И когда эти мамы становятся бабушками, то внучкам никакого удивления нет. Была мама про запас, теперь она бабушка. Естественный процесс.

Настя у нас обожает философствовать…

Я знала, что у меня хорошие подруги, понимала, что Дима стал родным ребенком, но только заболев раком груди, в полной мере я осознала, какие прекрасные у меня друзья, чудные дети и замечательный муж.

Как-то раз, прогуливаясь по коридору клиники, я натолкнулась на заплаканную Олесю из соседней палаты.

– У тебя плохие анализы? – испугалась я.

– Со здоровьем порядок, – угрюмо ответила она, – от меня муж ушел.

Я от растерянности ляпнула:

– Как?

– Ногами, – буркнула Олеся. – Сегодня утром явился и сообщил: «Подаю на развод».

– Нашел время! – возмутилась я. – Ну, ругались вы, так все скандалят. Не плачь, он одумается, извиняться прибежит.

– Нет, не прибежит, – горько вздохнула Олеся. – И до моей операции мы не выясняли отношений, жили мирно. Я его не пилила, вели хозяйство, двух детей родила. Думала, у нас нормальная семья, муж меня любит. Пусть не так, как десять лет назад, страсть поутихла, но есть взаимопонимание и уважение. Здорово я ошибалась! Знаешь, что муженек заявил? Я теперь не женщина, ему со мной спать в одной постели противно, он не собирается сидеть около урода, найдет себе целую бабу, с грудью.

– А если и она заболеет? – оторопела я.

Олеся пожала плечами.

– Значит, он и ее вышвырнет.

В тот момент у меня не нашлось слов. Я вернулась в палату, вошла в ванную, задрала кофточку и уставилась на свое отражение. Ну да, красавицей меня, конечно, не назвать, но и на урода я совсем не похожа. Впервые в голове зародилась мысль – а как отнесется к слегка урезанной жене мой Александр Иванович? До сих пор я как-то не задумывалась на эту тему, но произошедшее с Олесей внесло в душу смятение.

И, дождавшись прихода мужа, я задала ему прямой вопрос:

– Я похожа на женщину?

– Мужчиной тебя назвать никак нельзя, – ответил Александр Иванович. – Поскольку на Земле существует лишь два пола, то ты женщина. А что, есть сомнения?

Я рассказала про Олесю.

Муж спокойно выслушал мою сбивчивую речь и сказал:

– Количество отрезанных от тебя частей никоим образом не влияет на целостность твоей личности. Если от Грушеньки останется одно ухо, я буду с ним жить счастливо.

Я зашмыгала носом, Александр Иванович погладил меня по плечу.

– А что, ухо – прекрасный вариант. Наконец-то обрету жену, которая будет меня внимательно слушать, не станет постоянно перебивать и высказывать свое, единственно правильное мнение. Вот если домой вернется один твой язык, мне придется туго. И совсем катастрофа, если из больницы придут лишь ноги, я разорюсь на колготках и обуви.

Больше мы эту тему не поднимали. Но ко мне и сейчас часто обращаются женщины с вопросом:

– Даша, как вы справились с тем, что потеряли красивый бюст?

Начнем с того, что он у меня никогда не был красивым. И в моем понимании женская привлекательность не ограничивается одной грудью. Иногда в фитнес-клубе в раздевалке я вижу физкультурниц с чудовищными имплантами размером со средний арбуз. С некоторыми из этих девушек я дружу и знаю, что они не стали от пластики счастливее. Если у тебя проблемы с мужчиной, то глупо винить в том размер груди. Да, есть профессии, где от женщины требуются определенные внешние данные: стриптизерша, танцовщица кабаре, порноактриса. Но разве наличие большого бюста поможет стать хорошим бухгалтером, журналистом, учителем, поваром, врачом? Уж наверное, по службе продвинется умный профессионал. Я сейчас веду речь о тех из нас, для кого неактуальна поговорка: «Путь на экран лежит через диван». Я никого не осуждаю, и если кто-то делает карьеру, используя свое тело, флаг ему в руки. Человек имеет право распоряжаться своими природными данными, как хочет. Но коли это не ваше жизненное кредо, то какое значение имеет номер бюстгальтера? Я не хожу по улицам голой, а муж вполне доволен мной. Где повод для беспокойства?

Если же мужчина говорит своей спутнице: «Мне не нравится твоя грудь, увеличь-ка ее!» – это означает лишь то, что вы ему вообще не нравитесь. Вошьете импланты – речь зайдет о дряблой попе, широкой талии, волосах не того цвета, корявых ступнях… Будете все исправлять? Когда мужчина искренне любит женщину, он принимает ее со всеми недостатками. С течением времени любая, даже совершенная фигура теряет прежний вид. Рождение детей и кормление их грудью изменяет форму последней. Годам эдак к пятидесяти сила земного притяжения превратит самый красивый бюст в «ушки спаниеля». Разве вы обещали спутнику жизни, что останетесь вечно юной и здоровой? Неужели он рассчитывал стариться, превращаясь в развалину, рядом с постоянно двадцатилетней супругой?

Слышу, слышу, как мои, так сказать, соратницы по недугу говорят: «Донцова, уймись! Мы не хотели усовершенствовать свою внешность, а лишились того, что дала природа, своего бюста, из-за болезни. Как нам с этим смириться?»

Для начала я советую успокоиться, перестать плакать, заламывать руки и спросить себя, была ли альтернатива. Лично у меня ситуация сложилась так: либо грудь, либо смерть. Третьего варианта не было. Похоже, у других тоже выбора не имелось. Вот отсюда и будем плясать. Мы пошли на операцию, чтобы остаться в живых, значит, надо не хныкать по поводу сделанной операции,

а радоваться ей. К сожалению, не всем, пришедшим на прием, врач предлагает мастэктомию, кое-кому ее проводить поздно, болезнь зашла слишком далеко, вмешательство уже не поможет. Но у нас другой, благополучный вариант.

Теперь, когда стало понятно, что операция ни в коем случае не является горем, зададим себе кое-какие вопросы. Например: я стала хуже после ампутации груди? Поглупела? Разучилась любить? Превратилась в неумеху, которая не способна сварить картошку? Напрочь забыла то, чему училась? Не могу больше работать, потому что хирург отрезал мне профессиональные навыки? Лишилась части своей души? Разлюбила мужа, детей?

Конечно, нет! Мы остались такими, какими были. Впрочем, неверно, большинство женщин выходит из клиники, изменившись в лучшую сторону. Пребывание в онкологическом стационаре учит любить жизнь, прививает терпение, сострадание к окружающим. Многие из тех, кто благополучно выздоровел, говорят мне, что теперь не обращают внимания на глупые мелочи, не расстраиваются из-за ерунды и сильнее любят свою семью. Пережив онкологическое заболевание, человек мудреет, начинает работать над собой, часто приходит к вере в Бога. Душе от мастэктомии хуже не стало. Так что вас беспокоит? Внешний вид?

Вы ходите по улице голой? Загораете топлес на пляже? Первое, думаю, совершенно исключено. В отношении второй привычки могу сообщить: солнечная радиация провоцирует рак, лежать на пляже без лифчика не стоит никому, а нам в особенности.

В общем, я советую не лить слезы, глядя на себя в зеркало, не повторять: «Вот ведь урод, инвалид, страшилище…» – не поддаваться разрушительным эмоциям, а сказать себе: «Я жива. Моя семья не потеряла главного человека – меня. Родители не лишились дочери, дети не стали сиротами, муж вдовцом. Я жива, это главное, остальное можно решить».

Ну и как решать все остальное?

Сейчас хирурги вполне успешно делают пластику. Грубо говоря, вшивают на место удаленной груди протез, и искусственная молочная железа похожа на естественную. Я, как вы поняли из ранее сказанного, не являюсь фанаткой имплантов, но в случае радикальной мастэктомии они являются палочкой-выручалочкой. После пластики вы обретете грудь, которая будет красивее прежней, закажете себе любой размер.

Стоп! Опять слышу недовольные возгласы: «Дарья, хорошо тебе нас поучать. Ты в курсе, сколько стоит поход в клинику красоты? И, в отличие от тебя, мы живем не в столице, а в

крохотном местечке, у нас одна медсестра и врач всех направлений».

Да знаю я, сколько надо отсчитать за пластику груди. Но еще помню русскую пословицу: «Под лежачий камень вода не течет». Кроме того, отлично понимаю: нет ни малейшей надежды, что мимо вашего огорода пролетит фея, размахивая волшебной палочкой. Тот, кто хочет избавиться от проблемы, ищет пути ее решения, а тот, кто ленится, всегда найдет оправдание своей лени. Нет денег, живу в провинции… Если вы считаете, что, получив новую грудь, почувствуете психологический комфорт, тогда перестаньте с тоской твердить: «У меня лишних денег нет».

Подавляющее большинство женщин, обращающихся к пластическому хирургу, не являются супругами олигархов. Кое-кто из читательниц рассказывает мне, каким образом добыли денег на новый бюст. Одна элементарно взяла кредит в банке; вторая попросила в долг у знакомых; третья продала семейную ценность; четвертая не стала устраивать в честь своего юбилея пышный праздник и попросила вместо вещей дарить ей только конверты с деньгами, и у нее набралась необходимая сумма; пятая сдала дачу, шестая потратила на себя деньги, отложенные на ремонт, живет теперь со старыми обоями, но с новым бюстом; седьмая воспользовалась благотворительной программой – узнала, что есть врач, который проводит такие операции почти даром, и сумела к нему попасть; восьмая устроилась в клинику эстетической хирургии санитаркой, и через год ей, как сотруднице, вшили импланты совсем не по коммерческой цене; девятая устроилась на вторую работу… Вариантов великое множество! Если вы на самом деле захотите сделать операцию, непременно найдете свой. Кстати, в Интернете есть сайты, где женщины обмениваются таким опытом. Что? Не умеете пользоваться компьютером? В вашем селе нет Интернета? Так вы хотите новый бюст или нет? Если да, то езжайте в город, идите в интернет-салон, попросите администратора о помощи. Глядишь, еще и освоите азы компьютерной грамотности, в жизни пригодится.

Не нойте, не жалуйтесь, не рыдайте, не жалейте себя, не поддавайтесь унынию, включите ум и логику – и решайте проблему. В вашем городке нет пластического хирурга? Отправляйтесь в районный или областной центр, там он точно найдется. Посоветуйтесь со своим онкологом, врач подскажет адрес, куда обратиться. Боитесь сплетен? Скрываете от коллег и приятелей, что вам сделали мастэктомию? Так и не рассказывайте никому об операции! Подружки могут увидеть вас в бане обнаженной и задать вопрос? Наврите, что вшили себе

импланты по просьбе мужа или любовника. У вас нет мужчины? Солгите, что он есть. Всегда найдется выход! Кто хотел сделать пластику, тот добился своего, несмотря на скромные материальные возможности и проживание в глухой тайге. Ищите, и обрящете, толцыте, и отверзется[2]. Это не я придумала, так написано в одной очень умной книге. Или вот более современный вариант: кто ищет, тот всегда найдет.

Как поступить, если онколог не советует вшивать имплант или вы сами не хотите этого делать? Лично я пользуюсь обычным протезом, который вкладывается в бюстгальтер. Почему я, несмотря на то, что живу в Москве и имею необходимые средства, не решилась на пластику? Еще одна операция и наркоз не самым положительным образом скажутся на моем здоровье. И потом, я уже говорила, размер бюста, его наличие или отсутствие не является для меня определяющим фактором в жизни, обычная вкладка вполне устраивает. Сейчас существует большое количество протезов, всех размеров и форм, подобрать удобный не составит особого труда. Вы сможете носить любую одежду: обтягивающие майки, прозрачные кофточки, декольтированные вечерние платья, купальники, и никто ни о чем не догадается.

Ну и теперь самая главная проблема: как лечь после операции с любимым человеком в кровать. Да просто лечь! Не надо вести себя, как побитая собака, повторять: «Я уродка, ты меня разлюбишь». Не следует программировать мужчину – еще и правда он поверит вам. Ведите себя как всегда. Нормальный, любящий партнер будет счастлив, что любимая выздоровела, находится рядом, и в ваших интимных отношениях ничего не изменится.

Операции не лишат вас способности получать удовольствие от секса, вы лишь не сможете зачать детей. Если до похода в больницу у вас была сексуальная гармония, то она никуда не денется. А коли до операции в постели вы чувствовали себя неуютно, то незачем винить в неудавшейся интимной жизни онкологию, вероятно, вы со своим мужчиной что-то делаете не так. Никогда не пробовали честно поговорить с партнером, сказать ему, что вам неприятно, а от чего вы получаете удовольствие? Ну, я не сексолог, советов дать не могу, но все же скажу: секс зарождается в голове, а уж потом включается тело. Интимные отношения корректируются, и они должны быть честными, один раз изобразите оргазм, и все, партнер будет считать, что у вас полный порядок. Не стесняйтесь своего мужчину, то, как вы ведете себя в постели, не касается никого, кроме вас двоих. Слова «неприлично» любовнику или мужу говорить не стоит. «Больно», «неприятно», «мне так не нравится» –

пожалуйста, но «неприлично» забудьте. И повторю: если вы в течение десяти лет считали секс тяжелой повинностью, потом оказались на столе хирурга, вернулись домой и категорически не желаете спать со своим мужчиной, то разве онкология виновата в этом?

А вот если супруг сделает недовольное лицо и заведет разговор, вроде: «Ты теперь не похожа на женщину», – рекомендую ему ответить: «Нет, я-то замечательная женщина, а вот ты не мужчина, потому что настоящий мужик – это человек, способный любить и поддерживать жену. Я не обещала тебе всегда быть молодой и прекрасной. Прощай. Мне еще встретится человек, с которым я найду свое счастье».

Неприятно? Страшно? Но зачем жить с человеком, которому нужно лишь твое тело? Если муж способен плюнуть вам в душу, он, на мой взгляд, подлец. Ваше тело неизбежно постареет, в шестьдесят вы не будете выглядеть, как в двадцать. И что? Он вас тогда бросит? Лучше уж сейчас избавиться от непорядочного человека. К счастью, мужчин, которые по-хамски относятся к своим женам, мало. По большей части женщины зря опасаются негативной реакции супруга. Я сначала укладывалась на семейное ложе в плотной фланелевой рубашке, потом решила надевать тонкую футболку, затем рассталась и с ней.

И последнее. Во всем плохом есть много хорошего. (Я снова повторяюсь, но это необходимо.) Вы потеряли часть тела, зато теперь знаете цену окружающим, понимаете, как вас любит муж, уверены в нем, знаете: болезнь сплотила вашу семью. Или другой вариант развития событий: недуг, увы, разрушил семейные узы. Не плачьте. Значит, человек, который был рядом, не ваша судьба. Если захотите, найдется другой. Почему я написала: «если захотите»? Ну, совсем не каждая женщина желает заводить семью. Некоторым хорошо исключительно в одиночестве. Но коли вы намерены выйти замуж, на самом деле мечтаете о семье, а не просто говорите о желании получить колечко на пальчик, вы непременно отыщете себе мужчину. Думаете, после мастэктомии это невозможно? Тогда вот вам еще одна история.

Как-то раз, вскоре после выписки из больницы, я гуляла в Переделкине по лесу и случайно столкнулась с одной из близких подруг моей мамы, вдовой писателя Х. Эта дама всегда скрывала свой возраст, выглядела почти юной, веселой и даже слегка бесшабашной. После смерти супруга она закрутила роман с поэтом, который, по самым скромным подсчетам, был раза в два моложе ее, потом шумно поругалась с ним и завязала отношения с другим юношей, на сей раз студентом-художником.

– Как дела? – поинтересовалась она, увидев меня.

Я рассказала ей про операцию. Дама засмеялась и задрала кофточку.

– Ну и ерунда! Нашла о чем жалеть! Мне это хозяйство отхватили то ли в сорок четвертом, то ли в сорок пятом, извини, забыла.

Я разинула рот. О любовниках невероятно красивой даже сейчас женщины слагались легенды. У ее ног стояли на коленях писатели, композиторы, актеры, журналисты, космонавты… Ее муж дрался на дуэли с соперниками, охапками носил супруге цветы и драгоценности, чтобы удержать ее.

– Но… э… как… – забормотала я.

Дама опустила кофточку и рассмеялась:

– Видишь ли, душечка, мужчины спят не с твоим телом, а с душой. По большому счету, несмотря на то что пишут глянцевые журналы, лицам сильного пола наплевать на размер бюста и даже на его присутствие. Стань интересной, самодостаточной личностью, добейся успеха, иди по жизни с высоко поднятой головой, не ноя и не плача. Вот тогда ты устанешь отбиваться от поклонников. Кстати, после операции от меня ушел первый муж. Испугался, что придется возиться с инвалидом. Знаешь, я даже рада!

– Почему? – поинтересовалась я.

– Если человек бросает женщину в беде, он подлец, а с таким лучше не иметь дела, – ответила моя собеседница.

Что добавить к ее словам?

Первую химиотерапию мне сделали в больнице и отправили домой. Перед выпиской Игорь Анатольевич провел со мной беседу, которую, помнится, завершил словами:

– Качество жизни у вас, Агриппина Аркадьевна, теперь будет иным.

Я легкомысленно пропустила эту фразу мимо ушей, потому что пребывала почти в эйфорическом состоянии. Больная Донцова шла в клинику, думая не о самых приятных вещах. И вот – меня отпускают! Я жива! Вроде бы дурные приметы – ни влетевший некстати в квартиру голубь, ни лопнувшее по дороге в больницу колесо автомобиля – не сработали! Ничего фатального не произошло!

Перед Грошевым я сидела, улыбаясь во весь рот. Надо же было так бояться операций… А мне ни разу не сделали больно, хотя и пришлось пережить несколько не очень приятных процедур, вроде гастроскопии и колоноскопии. Может, не бойся я любого человека в белом докторском халате до одури, все манипуляции прошли бы совсем незаметно. Теперь-то я знаю,

пациент мешает врачам своим страхом. Но сейчас все позади! Подумаешь, «химия»… Обычные уколы! Я давно привыкла к инъекциям. И, кстати, после того как медсестра Светочка ввела мне какой-то раствор, я не почувствовала ни малейшего дискомфорта.

В общем, я была так счастлива, что с трудом заставила себя слушать наставления Грошева. Итак, мне не рекомендуется ездить в теплые страны, жариться на солнце, загорать в солярии. Лучше не носить открытые сарафаны, надевать под них легкую кофточку, чтобы не оголять шов. Баня с парилкой под запретом. Необходимо делать гимнастику, регулярно показываться врачу, провести все сеансы химиотерапии и жить счастливо. А потом доктор повторил ту самую фразу – про другое качество жизни.

Из клиники я улетала, как на крыльях, не чуя под собой ног от счастья.

Перед тем, как завершить рассказ о своем пребывании в шестьдесят второй больнице, разрешите дать вам несколько советов.

Собирайтесь в клинику спокойно, поймите, вас хотят вылечить, а не мучить. Постарайтесь сделать свое пребывание в палате максимально комфортным. Подумайте, что лучше взять: ночную рубашку или пижаму? Врачи будут часто осматривать верхнюю часть вашего туловища, снимете сорочку и окажетесь перед доктором совершенно голой, а вот если наденете пижаму, останутся штанишки. Ночного белья надо несколько пар, лучше все же прихватить и рубашку, и костюмчик. Два халатика, желательно с карманами, в них очень удобно ставить после операции дренажную банку, иначе вам придется таскать ее в руке. (Почему так много белья? Вы его можете испачкать, прольете, например, томатный сок. Лежать вам тогда, как поросенку, пока родственники не привезут чистое.) Понадобятся носочки шерстяные и простые, хлопчатобумажные. Даже если предстоит лечиться летом и стоит жара, то все равно прихватите что-то теплое, вам, возможно, станет холодно, независимо от температуры воздуха.

Далее. Две пары тапочек. Одни обычные, другие пластиковые, для душа. Мыло, зубная щетка, паста, расческа, маникюрные ножницы, пилочка для ногтей, бритва. Сделайте перед отъездом маникюр-педикюр, но не покрывайте ногти лаком, его сразу попросят удалить. Если у вас на ногтях акрил-гель, избавьтесь от него. И не забудьте про эпиляцию. Возьмите средства ухода за лицом. А вот крем для тела оставьте дома, в больнице им пользоваться не разрешат.

Прихватите дезодорант, желательно не сильно

парфюмированный. Духи под запретом, в особенности если вы собираетесь лежать в многоместной палате. Пожалейте окружающих, да и себя, кстати, тоже. Даже на привычный, любимый аромат у вас может открыться аллергия.

Не будет лишним полотенце для рук и рулон туалетной бумаги. Маленький электрический чайничек на одну кружку воды, – он избавит вас от необходимости бегать на кухню за кипятком. Пригодятся чашка, ложка, вилка, нож.

Если постоянно принимаете лекарства, не связанные с онкологией, ну, предположим, таблетки от гипертонии, то обязательно скажите о них врачу. И пусть на всякий случай препараты будут у вас с собой.

Часов в десять в палате погасят верхний свет. Намереваетесь еще почитать? Чтобы не беспокоить соседок, возьмите небольшую лампочку на прищепке (бра у кровати, как правило, озаряет полкомнаты). Полезными будут журналы, газеты, плеер с любимой музыкой, ноутбук, айпад, мобильный телефон, сборник кроссвордов (не забудьте ручку)… – я не знаю, что вам помогает отвлечься, но возьмите это.

Алкоголь и сигареты под запретом. Человеку с онкологией вообще-то лучше бросить курить. В отношении еды проконсультируйтесь с врачом, скорее всего, он посоветует вам отказаться от жареного-копченого-соленого и сосисок-колбасы.

Если у вас нет родственников, которые могут приготовить и принести нечто вкусненькое, присмотритесь к детскому питанию в банках. Вам нужно то, которое адресовано малышам с девяти месяцев. Как правило, порция двухсотграммовая, вполне достаточная для человека, мало двигающегося. Еда вкусная, но почти совсем не соленая. Поосторожней с шоколадом, кофе и какао, они могут спровоцировать бессонницу. И не очень увлекайтесь виноградом, грушами, бобовыми и другими овощами-фруктами, вызывающими метеоризм. Минеральная вода предпочтительна без газа.

Ничего не бойтесь. Не слушайте рассказы истеричек. Около вас крутится бабенка и талдычит: «Мы тут все умрем»? Немедленно, забыв про воспитание, уходите прочь. Может, она и отбросит тапки, но вы-то обязательно уйдете домой.

Не принимайте лекарств, назначенных другим, и никогда не забывайте про свои таблетки. Соседка по палате, глотая некие БАДы, по доброте душевной предлагает отсыпать вам малую толику? Попросите упаковку, прочитайте состав, а затем скажите:

«Большое спасибо, но у меня аллергия на некоторые компоненты».

Никогда не употребляйте никакие пилюли без консультации

с врачом. То, что прекрасно помогает другим, вам может навредить.

Забудьте о домашних делах. У мужа нет чистой рубашки, дети нахватали двоек, свекровь мучается желудочными коликами, мать требует любви-внимания? Простите, дорогие-любимые, вот выйду из клиники и включусь в ваши проблемы. А пока – до свидания. Сейчас главное – я сама, у меня непростой период жизни.

Гоните прочь мрачные мысли. Как это сделать? Поясню. Чтобы взять со стола конфету, что вы протянете к ней, руку или ногу? Ах, вот как, руку… А почему не ногу? Ага, это неудобно, согласна. Значит, вы можете управлять своим телом. И вот новость: мыслями надо руководить, как руками или ногами. Вы – их хозяйка.

Скарлетт О'Хара, главная героиня книги «Унесенные ветром», частенько повторяла: «Я подумаю об этом завтра». Хорошая фраза! Влетела в вашу голову мысль о скорой смерти, сразу произносите: «Я об этом подумаю завтра». Или скажите себе: «Стоп, это не ко мне». Сначала будет не очень получаться, но потом вы привыкнете.

Не поддавайтесь тоске. Не зря же уныние считается одним из смертных грехов! Не провоцируйте плохое настроение, не читайте произведений вроде «Муму» или «Один день Ивана Денисовича». Спору нет, Тургенев и Солженицын великие писатели, но читать их в онкологическом отделении не стоит. А вот Марк Твен, Брет Гарт, Джек Лондон, Джеральд Даррелл, Джон Голсуорси, Уилки Коллинз вполне подойдут. Не слышали об этих авторах? Самое время познакомиться. Анн и Серж Голон написали гору романов про Анжелику, чтения хватит на год. Не нравятся иностранные авторы? Вот вам Маринина, Устинова, Полякова, Донцова, Акунин с детективными романами, Берсенева с любовными… Выбор велик, обратитесь именно к развлекательной литературе.

Не любите книги, но обожаете кино? Выбирайте то, что позволит вам отвлечься, романтические комедии, а не «Груз 200». И медицинские сериалы, «Доктора Хауса» вкупе со «Скорой помощью», оставьте на потом. Есть огромное количество научно-популярных фильмов: «Жизнь черепах», «Наша Вселенная», «Музеи мира», «Любимые животные». Что угодно, кроме депрессивного искусства, со смаком пережевывающего «оригинальную» истину: мы все умрем. Может, оно и так в общефилософском смысле, но мы на тот свет не торопимся, еще поживем лет эдак пятьдесят-шестьдесят-семьдесят.

Найдите в своей душе радость, и она уничтожит болезнь.

Химиотерапия

Домой меня привезли где-то в районе обеда. Супруг торжественно уложил меня на диван и сказал:

– Мы все убрали!

– Замечательно, – сказала я.

– Может, поспишь? – поинтересовался муж.

Я поняла, что ему не терпится удрать на работу, и кивнула:

– Правильная мысль, я очень устала.

Александр Иванович мигом убежал. Я осталась одна и незамедлительно принялась изучать обстановку. Меня не было в родных пенатах три месяца, и с первого взгляда стало понятно, что без хозяйки все пришло в упадок.

Правда, муж и дети старались, как могли. Зеркало в ванной покрыто грязными разводами – по нему явно водили мокрой тряпкой. Раковину отмыли до блеска, но краны покрыты мутным налетом. Середина гостиной сияет чистотой, а под диваном и креслами серым одеялом лежит пыль. Пуделиха выглядит, как худой валенок, кошка потускнела, а тефлоновые сковородки кто-то от души поскреб железной мочалкой. Надо, засучив рукава, приниматься за работу.

Я распахнула холодильник и покачала головой. Все полки пусты, только на одной лежит яйцо. Шоколадное, киндер-сюрприз. Захлопнув дверцу, я увидела на подоконнике гору пустых лоточков – очевидно, мои домашние питались только быстрорастворимой бурдой.

Сдерживая гнев, я позвонила мужу и спросила:

– Папа, а где продукты?

Повисло молчание. Потом Александр Иванович воскликнул:

– Господи, я так и знал, что мы не обо всем вспомнили!

Ситуация напоминала известный анекдот про молодых родителей, которые приходят к педиатру и жалуются:

«Мы моем ребенка каждый день, гуляем с ним, читаем ему книги, а малыш отчего-то худеет». «Сколько раз в день кормите младенца?» – поинтересовался доктор. Муж повернулся к жене и с укоризной воскликнул: «Ведь говорил же, мы что-то забываем!»

Повздыхав, я вытащила сумку на колесиках и потопала на рынок. Вообще-то он был в двух шагах, еще в апреле я долетала до торговых рядов в одно мгновение, но в тот день ползла больше часа.

Поверьте, это оказалось большим испытанием. Во-первых, я, коренная москвичка, всю жизнь живущая в мегаполисе, испугалась толпы. Люди неслись, не глядя по сторонам,

толкались, забывали извиниться и летели дальше. Я брела, прикрывая левую часть груди рукой, опасаясь, что кто-нибудь заденет меня. Не дай бог, шов разойдется! Нет, он, конечно, не может разойтись, но вдруг? Затем были «во-вторых», «в-третьих»…

Очень скоро мне стала понятна фраза Игоря Анатольевича про иное качество жизни. Кое-какие действия, ранее совершаемые с легкостью, теперь давались мне с трудом.

Ну, например, достала я белье из стиральной машины. А как повесить его на веревку? Правая рука великолепно поднимается, левой же, той, где под мышкой удалили лимфатический узел, я шевелю с трудом и могу поднять ее лишь до линии плеча.

Начинаю готовить суп, беру картошку. Как обычно, держу ее левой рукой, правой принимаюсь резать и останавливаюсь. Кто бы мне объяснил, почему сводит судорогой левую лопатку?

Выжать половую тряпку, взять указку в левую руку и поднять ее к доске, самостоятельно уложить волосы при помощи фена и круглой щетки – простые, элементарные действия превратились в проблему. Было два выхода из ситуации: тихо плакать в углу или разрабатывать руку. Мне больше пришелся по душе второй. В больнице при выписке доктор дал мне листок со специальным комплексом гимнастики, и я стала три раза в день выполнять все упражнения. А еще старательно использовала левую руку при любом случае. Хочу причесаться правой рукой? Нет, Грушенька, сначала возьми расческу в левую и пару раз проведи ею по волосам. Глажу белье – и нет-нет да перехвачу утюг плохо работающей лапкой. Главное, преодолеть искушение позвать кого-либо на помощь. Та же Манюня без писка могла развесить чистые пододеяльники, но я понимала: если пожалею себя, так и останусь косорукой.

Месяцев через девять после операции рука начала двигаться, как прежде, и я ощутила себя Ильей Муромцем, который отрубил одну голову противному змею. Справиться со второй башкой оказалось труднее.

После приезда домой я сделала неприятное открытие: левая сторона моего тела, там, где теперь находился длинный шов, и подмышка начисто потеряли чувствительность. Вроде ерунда, но очень неприятно. Врачи пообещали, что через год нервные окончания восстановятся, но ко мне привычные ощущения вернулись лишь через семь лет и то не до конца. Самое обидное, что вы никак не способны повлиять на этот процесс. Руку можно разработать, а чувствительность нет. Но человек умеет ко всему приспособиться, привыкнуть, поэтому я сказала себе: «Люди учатся плясать на протезах, встают после тяжелейших травм на

ноги. Чем я хуже?» У меня крохотная проблемка, если я не могу ее решить, буду просто с ней жить. Одни мои приятели косолапые, другие сутулые, третьи не имеют музыкального слуха, а у меня онемела левая сторона тела. Где проблема? Зато есть и хорошая новость! Я теперь предсказываю погоду лучше барометра. Над головой светит солнце, на голубом небе ни облачка, Гидрометеоцентр пообещал прекрасный денек, но я непременно прихвачу, уходя из дома, зонтик. Мой личный метеоролог – шов – всегда начинает тихо ныть перед дождем или снегопадом, ни разу не подвел меня и не ошибся.

Кроме онемения части тела, возникла еще одна не очень-то приятная проблема. У меня начался так называемый ураганный климакс. Рано или поздно любая женщина сталкивается с возрастными гормональными изменениями, и, как правило, большинство входит в эту фазу постепенно. С теми же, кому удалили придатки, все происходит иначе. Утром тебе сделали операцию, а на следующий день на голову всей своей тушей наваливается климакс. Сейчас врачи активно используют гормонотерапию, и можно, принимая подобранные эндокринологом препараты, отодвинуть наступление менопаузы на далекий срок. Но эстроген провоцирует онкологию, поэтому в моем случае ни о каких антиклимактерических медикаментах речи не шло.

Порой мне кажется, что статьи, посвященные женскому здоровью, в большинстве печатных изданий и в Интернете ваяют ближайшие родственницы Марины, оравшей на кушетке в процедурном кабинете, пока Игорь Анатольевич стоял у шкафчика. Пожалуйста, не верьте словам «жуткие приливы», «потеря сознания от головокружения», «резкая прибавка в весе» и тому подобное. Да, бывают случаи тяжело протекающего, патологического климакса, так называемого климактерического синдрома, но ни с одной из моих многочисленных знакомых ничего непереносимого не происходило. Вероятно, вы ощутите некий дискомфорт, временами вам будет становиться душно или, наоборот, холодно. Нет ни малейшего повода впадать в панику по этой причине. Откройте окно или выпейте горячего чаю. Одевайтесь соответственно погоде, не кутайтесь в шубы-шарфы-шапки, если на улице всего ноль градусов.

Скорректируйте питание, замените макароны и картошку на «легкие» овощи. И всегда ешьте меньше на одну котлету, чем хочется. Очень хорошо помогает сбросить лишний вес простая уловка: урежьте все порции наполовину. Допустим, утром завтракали двумя бутербродами с ветчиной и клали в чай четыре куска сахара? Оставляете один сэндвич и две ложечки песка. На

обед ели суп, второе, компот? Выбираем одно блюдо, а вместо сладкого напитка пьем минералку. Это не диета, уменьшение объема еды вреда вашему здоровью не нанесет. Позднее, когда поведу речь о гормонотерапии, я непременно вернусь к проблеме лишнего веса, но, если вам не назначили лекарств, провоцирующих набор килограммов, простого урезания порций вполне хватит.

Поверьте, климакс совсем не страшен, с ним можно договориться.

В статьях, посвященных климаксу, как правило, делается упор на отрицательные стороны этого естественного явления. В них говорится, что женщины, чей гормональный фон угасает, подвержены остеопорозу (грубо говоря, они чаще ломают руки-ноги), у них возрастает риск инфаркта, появляется плаксивость, истеричность, быстро стареет кожа.

Дорогие мои, старости избежать нельзя, но ее, во-первых, можно отодвинуть, а во-вторых, сделать деятельной и вполне счастливой. Прием витаминов и занятия спортом избавят от проблемы остеопороза. Опять же физкультура, правильное питание (без большого количества животных жиров) и капсулы рыбьего жира резко сократят риск возникновения кардиологических проблем. Истерические реакции хорошо лечатся длительными пешими прогулками или фитнесом, припадки раздражительности отлично гасят холодные обливания. Опрокинула на себя утром тазик ледяной воды, энергично растерлась полотенцем, съела на завтрак овсянку, запила зеленым чаем, приняла витамины – и на работу. Пообедала овощами с рыбой, два раза в неделю сходила в спортзал, поужинала куриной грудкой, приготовленной на пару, закусила черносливом – и спать. Через пару месяцев вы забудете про климакс. А вот если будете лопать пиццу, колбасу, макароны со сливочным соусом, валяться часами на диване у телика и капризничать по любому поводу, то у вас и в тридцать лет начнутся остеопороз, проблемы с сердцем, сосудами и лишним весом.

С климаксом можно справиться, главное, не ныть, а бороться с ним. Все зависит только от вас. Ваша подруга-одногодка весела, стройна, полна энергии и строит долгосрочные планы, а вы еле-еле таскаете ноги, обливаетесь потом, а через секунду трясетесь от холода? Диета, спорт и приказ самой себе: не смей унывать – приведут вас в норму. Не хотите отказываться от сладкого-жирного и заниматься физкультурой? Ваше право. Но тогда не стоит завидовать подруге, которая выбрала иной путь. До сорока лет мы имеем здоровье и внешность, дарованные нам природой, а

после получаем то, что заслужили.

Хорошая новость: в любом возрасте не поздно начинать работать над собой. И, кстати, тем, кто находится в климактерической фазе, можно не предохраняться от нежелательной беременности, ваши сексуальные отношения станут более раскованными.

Не надо бояться климакса, он не ужасен, это просто новая фаза жизни, впереди еще много лет радости и счастья. Если будете ждать именно радость и счастье, они к вам и придут. Настроитесь на тоску и горе – получите их. Все зависит только от вас и ни от кого более. Человек – кузнец своего счастья, но человек и капец своего счастья.

Первую химиотерапию мне, как я уже писала, провели в шестьдесят второй больнице, и никаких неприятных ощущений она не вызвала. Следующие курсы предстояло проходить в районном диспансере. В год, когда я лечилась, это заведение находилось на улице Лизы Чайкиной, потом оно переехало в новое здание, и адреса его я не знаю и не хочу узнавать. А еще надеюсь, что за более чем десять лет, прошедшие после того, как я посещала это отвратительное место, там произошли изменения к лучшему. Вдруг поменялось начальство? И вместе с прежним ушли злые пофигистки и равнодушные врачи. Может, уволили гардеробщицу, которая швыряла посетителям пальто и возмущалась:

– Чего таскаетесь? Помирать пора, а они ходят и ходят, посидеть спокойно не дают.

Обстановка в 1998 году в этом лечебном учреждении была гнетущая. Врачи злые, как… Хотела написать «собаки», но остановилась. Поверьте, таких злобных псов на свете нет. Ежу понятно, что в онкологический диспансер, а тем более на уколы «химии», не станут ходить симулянты. На мой взгляд, к людям, тихо сидевшим в километровых очередях, можно проявить каплю пусть не сочувствия, хотя бы терпения. Но нет, бабы в белых халатах кривились, на их лицах явно читалось: чего заявились?

Оказавшись впервые в длинном хвосте у кабинета «химика», я очень удивилась, когда часов в одиннадцать утра дверь распахнулась, вышла толстая тетка в мятом халате, оглядела ряды ждущих приема людей, гаркнула: «Скоро приду!» – и исчезла за поворотом коридора.

Через полчаса я стала проявлять беспокойство, но более опытные больные мигом ввели меня в курс дела.

– Она чай ушла пить, – прошелестела бабуля в платочке, – через час вернется. Хорошо бы всех приняла, а то ехать далеко,

сил никаких нет.

– Надо пойти к главврачу и рассказать о безобразии! – возмутилась я.

– А то он не знает, – вздохнула старушка. – Сиди уж, дочка. А то еще обозлится змеюка и выгонит нас.

– Права не имеет! – воскликнула я.

Бабуля махнула рукой:

– Молодая ты… Скажет, что в аптеке ампулы кончились, и все. Нет уж, нам только терпеть осталось.

Терпеть надо было и в процедурном кабинете. Медсестра, увидев меня на пороге, орала:

– Живо повернулась задом! Там людей полно!

Укол она вкатывала, не давая пациентам лечь. Через секунду начиналась дикая боль, ногу сводило, и я, еле-еле ковыляя, выпадала в коридор. Вскоре мне стало ясно: если я вижу в диспансере сильно хромающего человека, он бредет из процедурного кабинета.

Не лучше обстояло дело и в лаборатории. У онкологических больных в процессе «химии» надо тщательно следить за уровнем лейкоцитов в крови. Если он падает, уколы прекращают.

Я, естественно, аккуратно сдавала анализы. Но вдруг мне стало плохо, и Оксана, качая головой, предположила:

– Наверное, лейкоциты обвалились. Сходи еще раз на анализ.

Я послушно сбегала в лабораторию, получила выговор за то, что явилась не в срок, и бумажку, из которой явствовало: у меня полный порядок, кровь, как у космонавта. Но Оксана, повертев квиток в руках, отвезла меня к себе в больницу, и там выяснилось: лейкоциты просто на нуле. Очевидно, сотрудницы лаборатории перепутали пробирки или вообще не захотели с анализом возиться, написали цифры, взяв их из воздуха.

Химиотерапия – самое неприятное, что пришлось мне испытать во время лечения.

Тошнило меня ужасно от всего. Любая еда вызывала судороги, запах жареной картошки доводил почти до обморока, вид фруктов заставлял птицей лететь к унитазу. Я пожаловалась врачу-химиотерапевту, та презрительно прищурилась:

– Скажите, пожалуйста, какая нежная, от уколов циклофосфана ей плохо… Нечего выдумывать! Небось зоофран хотите!

– А что это такое? – поинтересовалась я.

– Лекарство от тошноты, – свысока бросила врачиха. – Вам оно не положено, их дают только тем, кому на самом деле плохо. А вы притворяетесь. Я знаю, от циклофосфана так не тошнит.

Но мне было дико плохо, и Александр Иванович ухитрился

где-то достать тот самый зоофран. Стало чуть полегче.

В разгар лечения я как-то зашла в магазин «Сад и огород». Уж не помню, что меня туда привело, кажется, моя дочка Маня собралась пересаживать пальму, и я отправилась за землей. Первое, на что наткнулись глаза в торговом зале, был мешок с надписью «Циклофосфан. Яд для борьбы с садовыми грызунами». Я пощупала бумажную упаковку и усмехнулась. Значит, меня травят, как крысу.

Потом я сильно простудилась, не смогла вовремя прийти на укол, химиотерапевт наорала на меня так, что я чуть не упала в обморок. Узнав об этом, Оксана, где-то добыв все лекарства, заявила:

– Пошли они на фиг, сволочи. Сама тебе курс проведу.

И тут я сделала потрясающее открытие. Оказывается, если циклофосфан вводят медленно и лежащему пациенту, укол не превращается в мучение, ногу не сводит.

Сразу хочу предупредить: каждый человек реагирует на «химию» индивидуально. Лично меня всегда тошнит от волнения, испуга или телесного дискомфорта. Есть люди, которые после хорошей нервной встряски несутся к холодильнику и принимаются сметать продукты с полок, так сказать, заедают стресс. Я принадлежу к другой категории, поэтому ничего удивительного в моей реакции на «химию» не было. Вполне вероятно, что вы перенесете инъекции легко. И, пожалуйста, не прерывайте самостоятельно курс.

Давайте попытаюсь объяснить вам, что такое химиотерапия, по какой причине ее проводят и почему она необходима.

Подчас хирургу не удается убрать все раковые клетки. Некоторая часть может отделиться от злокачественной опухоли, и кровь разнесет их по организму. Ну и что получится, когда они окажутся в каком-нибудь здоровом органе? Там появится новая опухоль, образуются так называемые метастазы. А «химия» убивает эти клетки. Вот почему ни в коем случае нельзя отказываться от лечения химическими препаратами, они ваш шанс на полное выздоровление.

Не бывает стопроцентно безопасного лечения, даже применение простых капель от насморка может вызвать осложнение. При всей своей необходимости химиотерапия способна не очень хорошо подействовать на ваш организм. Почему это происходит?

Раковая клетка похожа на здоровую, процессы, происходящие в той и в другой, схожи. Просто первые слегка изменились, у них сломался механизм, контролирующий рост. Но вот вам хорошая новость: раковые клетки меньше способны к восстановлению.

Когда ученые узнали об этой особенности, и появился метод химиотерапии.

Больному делают курс уколов, потом следует перерыв. Цикла инъекций хватает, чтобы убить плохие и не очень сильно повредить здоровые клетки. Мы ведь уже знаем, что они схожи, поэтому часть «правильных» погибает вместе с «неправильными».

После отдыха следует новый курс. За пару-тройку недель раковые мутанты, потерявшие из-за своей злокачественности способность быстро восстанавливаться, погибают от первой дозы. А те, что все же сумели выжить, уничтожаются новой порцией «химии». Здоровая же часть вашего организма успевает за время отдыха окрепнуть. Лечение продолжают до тех пор, пока не погибнут все раковые клетки.

Но «химия», грубо говоря, яд, поэтому вам не очень комфортно. Сколько предстоит циклов, какое лекарство будет применено, решает врач. То, что колют одному больному, категорически может не подойти другому. Почему применяют препараты, травмирующие здоровые органы? На данном этапе это самое лучшее, что придумано для борьбы с онкологией. И могу вас успокоить, после того, как все курсы завершатся, вы будете себя прекрасно чувствовать. Но в процессе лечения возникают некоторые побочные эффекты. Тошнота является одним из наиболее частых последствий.

И учтите, пожалуйста, что меня лечили в 1998–1999 годах, а с тех пор много воды утекло, «химия» стала иной. Теперь она менее травматична и, как я слышала, доставляет минимум неудобств. На самом деле и с тошнотой вполне можно справиться. Те женщины, у которых был токсикоз, не найдут для себя ничего нового. Мне хорошо помогли испытанные во время двух беременностей средства: соленый огурчик, кислая капуста, селедочка, фруктовое мороженое. А еще могут выпасть волосы. Причем, скорее всего, вы лишитесь растительности по всему телу. Не паникуйте, спустя некоторое время волосы снова отрастут. И, между прочим, у многих людей они после химиотерапии становится более густыми, а кое у кого даже начинают виться.

Во время «химии» необходимо часто делать анализ крови. Зачем? Костный мозг, производящий эритроциты, лейкоциты и тромбоциты, особенно остро реагирует на применяемые лекарства. Количество этих клеток может значительно сократиться. Если у вас будет недостаточно эритроцитов, возможна анемия. Уменьшение уровня лейкоцитов приведет к тому, что вы станете более восприимчивы к инфекциям. Нехватка тромбоцитов спровоцирует гематомы и даже кровотечения. Поэтому регулярно посещайте лабораторию. Не пугайтесь, если

анализ свидетельствует о каких-то нарушениях, это не драма. Вы лечитесь, а значит, вероятны разные казусы. Врач скорректирует ситуацию. Он же обязан дать вам консультацию по правильному питанию.

Я в день укола старалась не завтракать – элементарно опасалась, что меня стошнит. Но никаких особых ограничений в еде у меня не было. Неправда, что больной при химиотерапии должен в больших количествах поглощать черную икру, осетрину, деликатесные сыры и копченые колбасы. Печень и поджелудочная железа у вас одни, еще получите панкреатит. Поверьте, он вам совсем не понравится. Я ела самые простые продукты: овсянку, гречку, творог, овощи-фрукты, курицу. Вот чего вам точно не надо пить, так это сладкую, сильно газированную воду. И уж простите за бесконечное повторение: бросайте курить.

В день укола не планируйте никаких важных дел, лучше сразу вернуться домой и спокойно хлопотать по хозяйству. Всегда помните: химиотерапия не способ вас помучить, а шанс навсегда избавиться от болезни, ради такой цели можно потерпеть. Говорят, на перстне царя Соломона была надпись: «Все проходит». Химиотерапия закончится, вы поправитесь.

Пожалуйста, в период лечения не опускайтесь, принимайте каждый день душ, делайте легкий макияж, маникюр-педикюр. Купите себе что-нибудь в подарок. Не запирайтесь в квартире, старайтесь вести привычный образ жизни. Не нойте и не рыдайте. Вам повезло, плохо тем, кого не берутся лечить, а ваш случай совсем не безнадежен. Рекомендую театр, кино, музей, прогулки по городу, чай с гостями… Не разрешайте «химии» отнять у вас год жизни.

Десятки тысяч людей во всем мире благополучно прошли через эту терапию, вы что, самый слабый человек? И вам не хуже, чем другим больным, вам так же. Не жалейте себя, не бросайте работу. По себе знаю, служебные обязанности здорово отвлекают. Еще раз повторю: никогда не принимайте лекарства, прописанные другим людям. Если хотите пить витамины, БАДы, сборы трав, сначала посоветуйтесь с доктором. Не попадайтесь в лапы мошенников, обещающих, что «замечательный аппарат волновой, звуковой терапии поможет вам избавиться от онкологии в домашних условиях быстро и эффективно, без применения калечащей вас «химетирапии». Слова, поставленные в кавычки, я списала с одного сайта в Интернете, сохранив стиль и орфографию автора. Наверное, не стоит доверять тому, кто пишет слово «химиотерапия» с ошибками. Ни в коем случае не отказывайтесь от лечения, не верьте знахарям, колдунам, добрым соседкам, шепчущим в уши:

«Зачем калечишь себя уколами? Вот, запиши телефончик Марии Ивановны, она убирает рак безвредными травками».

Прежде, чем совершить какие-либо действия, думайте. На протяжении многих веков короли, их жены, дети, любовницы, богатые вельможи, да и простые женщины, желающие избавиться от опостылевшего мужа, обращались к тихому, незаметному человеку, который продавал им растительный яд. «Безвредные травки» могут быть намного опаснее современных лекарств. А уж в руках не очень чистоплотного человека они настоящая беда. Уверены, что знахарка собирала растения в экологически чистом районе, а не на обочине МКАДа? Точно знаете, что у бабки нет туберкулеза? Она дала вам раствор нужной концентрации? Ничего не перепутала? А то в деревне, где мы долгие годы снимали на лето дачу, жила одна старушка, которая отравила своего мужа. Решила сделать лечебный чаек из ягод, надумав избавить деда от артрита, насобирала красной смородинки… да только по слепоте ошиблась, нащипала волчьих ягод. Правда, артрит прошел сразу – у покойников суставы не болят.

Не совершайте глупостей, спокойно ходите на «химию». Хотя, если честно, особого удовольствия это вам не доставит. Для меня самым сильным потрясением явилось облысение.

В середине августа я, как обычно, встав в семь утра, поспешила в ванную. Мне предстояло провести урок иностранного языка в магазине «Молодая гвардия», а потом я собиралась заняться кое-какими делами.

Я зажгла свет, подошла к умывальнику и заорала от неожиданности. На меня смотрела абсолютно лысая женщина. Понадобилось минут пять, чтобы сообразить: это жуткое носатое существо – я. Никогда не думала, что отсутствие волос может до такой степени изменить внешность.

Из ванной я вышла, замотав голову полотенцем, не сняла тюрбан и когда села пить кофе. Из своей комнаты выглянула дочка и спросила:

– Почему ты в этой тряпке?

Я поколебалась мгновение и сдернула розовую ткань. Машуня ойкнула и убежала. Я осталась наедине со своими горькими раздумьями. Спустя минут двадцать ребенок влетел в квартиру с кудрявым каштановым париком.

– Мусик, – завопила Маня, – примерь!

Я хотела оказать сопротивление, но дочка мигом натянула мне на голову парик и затрещала:

– Великолепно, лучше не бывает! Тебе так идет!

Я глянула в зеркало и не смогла сдержать смех. Больше всего в тот момент я походила на нашу пуделиху Черри – из шапки

мелко завитых кудрей торчал длинный нос. Мне стало очень жаль себя. Ах, бедная Грушенька! И тошнит ее, и шов болит, и рука плохо поднимается, и волос теперь нет… Как жить дальше?

Внезапно жалость сменила злость. Именно жить дальше! В любом состоянии, с тошнотой, лысиной и неработающей рукой! Только теперь пришло понимание того, что имел в виду доктор Грошев, предупреждая меня:

– У вас будет иное качество жизни.

Но ведь я не умерла, мои дети не плачут на могиле матери, нужно не жалеть себя, а радоваться. Нечего завидовать здоровым людям! Я тоже буду здоровой!

– Не смотри на тех, кому лучше, гляди на тех, кому хуже, – говаривала моя бабушка.

Я топнула ногой и сама себе показала кулак. Хватит, милая, ныть! Ты дышишь, двигаешься, давай-ка выходи на работу, ученики заждались, нечего из себя инвалида корчить. Все будет хорошо, волосы вырастут, рука поднимется. Вперед и с песней на службу.

Нахлобучив получше парик, я схватила сумку и пошла к метро.

Стояла удушающая жара, в вагоне плавилось большое количество народа, дышать было нечем. А парик – это та же шапка! Спустя короткое время голова вспотела, по шее поползли капли, я поняла, что сейчас лишусь сознания, и быстрым движением сорвала парик.

Люди шарахнулись в стороны, передо мной на диванчике сразу образовалось несколько свободных мест. Я рухнула на сиденье, запихнула парик в сумку и перевела дух. Во всем плохом есть хорошее. Ехать бы мне сейчас стоя, а так пассажиры испугались, и теперь я покачу с комфортом. Лишь открыв дверь в книжный магазин, я насторожилась. А как отнесутся мои ученики к лысой преподавательнице?

Поколебавшись пару секунд, я смело вошла внутрь и направилась в кабинет, где проходили занятия. Натянуть парик не было никаких сил. Я и зимой-то всегда норовила ходить без головного убора, а уж летом и подавно не смогу носить «шапку». Скорей всего, директор Нина Егоровна Беликова откажется от моих услуг…

Но никто из студенток даже не вздрогнул.

– Здравствуйте, Агриппина Аркадьевна, – сказали они хором, и мы начали читать тексты.

В процессе урока я исподтишка наблюдала за женщинами. Может, они не заметили, что я в не совсем обычном виде? Руководство магазина и продавцы подслеповаты? Почему никто

не возмущается? Не протестует?

Расслабилась я, лишь уходя домой. Конечно, и Нина Егоровна, и ее заместитель Людмила Сергеевна, и все остальные сразу догадались, что случилось с их репетитором. Просто в «Молодой гвардии» работают умные, порядочные, добрые женщины. Они очень мне помогли. Не изменились в лице, когда увидели лысую голову госпожи Донцовой, а потом, узнав о том, что я написала книгу, поставили детектив «Крутые наследнички» на лучшее место в витринах и без устали рекламировали по местному радио произведение своей учительницы.

За время лечения мне встречались противные, злые, неквалифицированные врачи, глупые люди, считавшие онкологическую больную заразной, но таких было мало. Хороших, добрых, профессиональных, сострадательных оказалось намного больше: вся 62-я больница, магазин «Молодая гвардия», мои подруги, друзья Александра Ивановича и сотрудники издательства «Эксмо».

Первую книгу я принесла редактору Ольге Рубис, когда проходила очередную «химию». На пороге кабинета Ольги Вячеславовны автор будущих бестселлеров возникла шестого сентября. Стояла жаркая погода, а у меня из-за лечения нарушилась терморегуляция, я была наряжена в шерстяное демисезонное пальто, на лысой голове сидела ярко-красная беретка. Если быть до конца откровенной, внешне я сильно смахивала на одну из тех сумасшедших, что бродят по разным редакциям. Сиди я на месте Ольги, меня бы такая посетительница смутила. Но нет, Рубис не выказала ни удивления, ни желания выгнать странную дамочку. Некоторые сложности возникли, когда понадобилась фотография на обложку, книги издательства «Эксмо» часто украшает портрет автора. Ольга Вячеславовна попросила несколько снимков, я смутилась, а потом притащила ей содержимое домашних альбомов. Редактор внимательно изучила карточки и сказала:

– Агриппина Аркадьевна, качество печати нам не подходит. Попросите, чтобы вас сфотографировал профессионал. Или, если хотите, я познакомлю вас с сотрудником издательства, который решит проблему.

Шел 1998 год, далеко не в каждой семье была хорошая видеофотоаппаратура, и обработать отснятый материал на компьютере имел возможность далеко не всякий профессионал. Я испугалась предложения Рубис. Мне придется стащить беретку! Сотрудники «Эксмо» поймут, что у меня какая-то болезнь, и откажутся иметь со мной дело!

– Спасибо, у нас с мужем много знакомых

фотокорреспондентов, – лихо соврала я и помчалась домой.

Выручил меня Сережа Когтев, муж Маши Трубиной. Он увлекается техникой и вот уже много лет подряд приезжает на дни рождения, встречу Нового года, пикники с камерой. У нашей компании есть большой фотовидеоархив. Сережа пришел к нам домой, и мы начали выстраивать мизансцену.

Моя голова без беретки смотрелась не очень привлекательно, поэтому Сергей нахлобучил на меня парик. Получилось еще хуже, теперь из-под шапки волос торчала моя маленькая мордочка с идиотски-счастливой улыбкой.

– Этот снимок можно назвать: «Мышь, вылезающая из стога сена», – прокомментировала результат Маруся.

– Критиковать легко, – обиделась я, – всякий знает, как не надо делать. А вот на конструктивные предложения редко кто готов.

Манюня схватила ножницы и подстригла парик. А потом в порыве вдохновения сунула мне в руки кошку Клеопатру. И этот снимок, где Клепа с невероятным интересом таращится в объектив, и был помещен на обложках книг «Крутые наследнички», «Дама с коготками» и других. Может, у кого-то из вас сохранились эти издания.

Иногда меня спрашивают:

– Даша, вы от рождения шатенка?

Нет, я блондинка. Появилась на свет с голубыми глазами и светлыми волосами. На некоторых детских и юношеских фотографиях у меня вроде как темные волосы, но это из-за некачественного черно-белого изображения. Я никогда не изменяла своему цвету волос, странная прическа на снимках, украшающих мои стартовые издания, объясняется химиотерапией.

К чему я сейчас все это вспомнила? Пока будете лечиться от рака, вам встретятся разные люди, и некоторые могут больно ранить вас словом. Ну, вроде мамаши, посчитавшей репетиторшу своего сына заразной. Но тех, кто захочет вам помочь, посочувствует, скажет доброе, ободряющее слово, будет намного больше. В мире подавляющее количество хороших людей, злых намного меньше, постарайтесь не замечать дураков и откровенно бестактных мужчин и женщин, способных ткнуть в вас пальцем и заорать: «Вань, глянь, она совсем лысая!» Вы-то выздоровеете, волосы снова отрастут, а идиоту ничто не поможет поумнеть. Не обижайтесь на него и не расстраивайтесь. Это просто кретин.

Кроме химиотерапевта и медсестры из процедурного кабинета, мне пришлось познакомиться с районным онкологом. И каждый раз, входя в диспансер на улице Лизы Чайкиной, я,

избалованная обходительным, очень профессиональным коллективом шестьдесят второй больницы, привыкшая к внимательному, терпеливому, никогда не повышающему голос Игорю Анатольевичу, испытывала шок. От чего? Ну, во-первых, от интерьера. Диспансер «радовал» пациентов большими, давно не мытыми окнами, горшками с засохшими растениями и люстрами, из которых была выкручена половина лампочек (вероятно, таким образом местное начальство экономило электричество). Кондиционеров в заведении не было, а форточки закрыты, поэтому в помещении стояла духота. О такой вещи, как кулер с водой, больные даже не мечтали, в туалет лучше было не соваться.

Поэтому на прием к онкологу я собиралась, как на войну. Знала, в очереди придется просидеть часа четыре, попить будет негде. Поэтому складывала в сумку: бутылку минералки, бумажные салфетки, маленький пузырек с жидким мылом… Еще брала одноразовую пеленку, чтобы устраиваться на нее, а не на подозрительную простынку в кабинете врача (белье на кушетке не менялось, либо плюхайся на то, на чем лежали другие, либо приноси с собой свое). А еще в коридорах не хватало стульев. Там стояло несколько кресел и диванов, на которых не могли разместиться все пациенты. Простояв однажды два часа у стены, я купила складную табуретку и стала приносить ее с собой.

Но все это было ничто по сравнению с медицинским персоналом. Участковым врачом оказалась дама пенсионного возраста, всегда обутая в домашние тапки и одетая в растянутую вязаную кофту. Ну ладно, может, у нее болели ноги, а не очень большая зарплата не позволяла ей модно одеваться, но неужели трудно помыть голову, аккуратно причесать волосы и погладить юбку? С онкологом-неряхой совсем не хотелось иметь дело, но альтернативы в те годы у больных не было. Доктор отлично понимала, что пациенты зависят от нее, и вела себя с людьми, как капризная барынька.

Очень часто пресса обвиняет известных людей в звездности, журналы и газеты нередко пишут об актерах, певцах, художниках, которые грубят простым людям и хамят корреспондентам. Согласна, это бывает. Но почему никто не упоминает о врачах, не уважающих больных, заставляющих пациентов униженно кланяться за дармовые лекарства? Как назвать эскулапов, изображающих из себя чуть ли не господа бога? Между прочим, бесплатные препараты не их личная собственность, средства на них выделяет государство. Зазвездившийся по полной программе доктор, считающий себя всемогущественным, имеющим право дать или не дать необходимые больному лекарства, на самом

деле просто обязан выписать рецепт. Но в диспансере на улице Лизы Чайкиной из оформления бумажки с печатью делали настоящий спектакль под названием «Все больные – мошенники».

Мне, например, полагалась коробочка, в которой содержалось тридцать таблеток.

Придя впервые на прием, я услышала от химиотерапевта:

– Сегодня десятое число. В следующий раз являйтесь за тамоксифеном ровно через месяц, одиннадцатого. Не забудьте записаться, иначе я вас не приму!

– Простите, одиннадцатое будет четверг, мой рабочий день. Нельзя ли мне прийти десятого, в среду? – попросила я.

– Ваше число одиннадцатое! – гаркнула тетка. – Ни минутой раньше!

– Но почему? – удивилась я.

– Потому что у вас еще останется на руках лекарство! – зашипела онколог. – Ишь, хитрые! Норовят оттяпать халявы побольше, а потом продают и наживаются!

В первую секунду я подумала, что она неудачно пошутила. Потом увидела злой взгляд, презрительно поджатые губы и поняла: тетка говорит серьезно.

Я решила воззвать к логике мегеры:

– Десятого в упаковке останется одна таблетка. Боюсь, мне не удастся сбыть ее за большие деньги.

– Нечего болтать. Полно народа под дверью сидит, – оборвала доктор. – Явитесь одиннадцатого, и точка. Не хотите подчиняться правилам, покупайте за свои деньги.

– Тамоксифен продается в аптеках? – обрадовалась я. – Выпишите, пожалуйста, рецепт.

– Нет! – отрезала она.

Я удивилась.

– Почему? Буду сама приобретать его, избавлю вас от своих посещений.

– Нет! – гаркнула баба, только что кричавшая: «Не хотите, покупайте сами». – Вам положено бесплатно, вот и пользуйтесь тем, что дает государство. Одиннадцатое число! Припретесь десятого, уйдете с пустыми руками. Меня обмануть невозможно! Будете спорить, вообще ничего никогда не дам. Следующий!

Я вышла из кабинета гарпии в состоянии полнейшего изумления. «Добрая» бабка подозревает всех больных в желании торговать тамоксифеном. Ну, это еще можно понять, небось она сама проворачивает аферы с медикаментами. Люди, как правило, подозревают других в том, что совершают сами. Но почему не выписать рецепт и не избавиться от лишней пациентки? Государство сэкономит бесплатные таблетки, очередь к кабинету

районного онколога уменьшится на одного человека, я не буду привязана к определенной дате. Кому плохо? Чем, кроме элементарной вредности, можно объяснить поведение мерзкой бабы?

В голову неожиданно пришло воспоминание. У одной моей подруги посадили не так давно в следственный изолятор сына. Я помогала ей передавать для него продукты. Порядки в Бутырской тюрьме ужасали, и там тоже назначалось определенное число для передачи. Один раз мы приехали на два дня раньше. Полная блондинка в форме глянула в документы и гаркнула:

– Не приму. Сегодня не ваш день.

– Меня отправляют в командировку, – заныла моя подруга, – пожалуйста, сделайте одолжение, иначе сын останется голодным.

– Ладно, – буркнула приемщица, – давай харчи.

Даже в Бутырской тюрьме надзиратели способны на жалость! Получается, что онкологический диспансер хуже, чем СИЗО? Но больные не совершили ничего плохого, их, вообще-то, следует пожалеть, приободрить, проявить к ним внимание…

Я вернулась домой и позвонила Оксане. Она работает в больнице, выписать рецепт не может. Но у Оксанки много приятелей докторов, поэтому на следующий день я получила рецепт и спокойно купила в аптеке тамоксифен на полгода. Ну, да, он был не таким уж дешевым, но я решила, что нервная система стоит потраченных денег, и не знала горя шесть месяцев.

Когда накопленный запас иссяк, я снова пошла в аптеку, но потерпела неудачу. Тамоксифен временно исчез из продажи, произошел сбой в поставке медикамента. Делать нечего, пришлось снова отправиться к «очаровательной» бабке.

Стояло лето, я была в красивом белом костюме, который Александр Иванович привез мне из Франции (читал в Сорбонне лекции) лысая голова обвязана голубым шелковым платочком, на лице макияж, на ногах лодочки на каблуке. Не подумайте, что я нарядилась ради похода в диспансер. Нет, утром у меня состоялось занятие с очень милыми ребятами, а вечером я собиралась в гости. День был для меня полон положительных эмоций, поэтому в диспансер я вошла в приподнятом настроении. С улыбкой же очутилась в кабинете у бабки и бойко отрапортовала:

– Донцова. Пришла за тамоксифеном.

Онколог скривилась так, словно ей дали выпить уксус.

– Вы ей кто?

– Кому? – не поняла я.

– Донцовой, – незамедлительно повысила голос онколог. – Родственникам лекарства…

– Я сама пришла, – остановила я тетку.

– Больная вы? – вскинула брови престарелая докторша.

– Ну да, – ответила я.

– А почему явились на прием в светлом костюме и накрашенная? – заморгала злыдня.

В первую секунду я опешила. Потом ответ нашелся:

– Разве для онкологических больных существует дресс-код? Нам предписано носить одежду исключительно мрачных тонов? На улице прекрасная погода, у меня замечательное настроение, белый наряд весьма кстати.

– Нечему радоваться, – буркнула районный онколог, – ничего хорошего с вами не происходит. Ишь, разоделась, как на свадьбу…

И начались поиски моей карточки.

Документы никак не находились, меня стали обвинять в желании обмануть диспансер, получить чужие лекарства, изучили паспорт чуть ли не с лупой. Потом внезапно бумаги обнаружились.

– Не ходите на осмотры! – накинулась на меня мегера. – Не показывались шесть месяцев, вот и попали к условно умершим!

Я не стала уточнять, каким образом можно условно умереть, но онколог сама пояснила:

– Если больная, как вы, пропускает обследование, я считаю: умерла.

– Может, наоборот, выздоровела? – улыбнулась я. И тут же услышала из уст хозяйки кабинета сногсшибательный пассаж:

– От рака не излечиваются, это страшная смертельная болезнь.

Я вышла в коридор и прямиком направилась к главврачу. Того не оказалось на месте, заместитель тоже отсутствовал, и вообще к ним следовало записываться на прием заранее, а не являться вот так, с бухты-барахты, полагая, что кто-нибудь из начальства на посту и попытается защитить больных от хамства сотрудников.

Пришлось вернуться домой. Я села на телефон, обзвонила всех друзей и нашла-таки тамоксифен.

А к районному онкологу я более никогда не ходила. Я по сию пору езжу к Игорю Анатольевичу. Грошев не отказывается осмотреть некогда прооперированную им женщину и дать ей необходимые рекомендации.

Сейчас я иногда слышу от разных людей:

– Вот раньше, когда врачи учились в советских институтах, из них получались великолепные специалисты. А сейчас? Ни знаний, ни желания помочь людям у них нет!

Нет, дорогие мои, неправильно. Я знаю докторов, которые получили дипломы в начале 90-х годов, пришли работать в клиники, когда там в связи с экономической обстановкой в России не хватало даже йода, но не испугались трудностей, не убежали из профессии, а изо всех сил помогали больным. Настоящий врач или медсестра – это талантливый, самоотверженный человек. Я могу назвать вам десятки имен тех, кто, забыв про отдых, остается сидеть у кровати пациента, стоит у операционного стола, не отходит от микроскопа в лаборатории. Но, увы, в семье не без урода. И, кстати, дамы, служившие в конце 90-х в диспансере на улице Лизы Чайкиной, азы своих знаний получали в советские времена. Пожалуйста, помните, паршивая овца всегда найдется в любом стаде. В медицинском коллективе может работать непрофессиональный врач, но его антиподов будет больше.

Я уже говорила: я не заглядывала в районный диспансер много лет, а только слышала, что сие учреждение получило новое современное помещение. Надеюсь, что там теперь стоит кулер, в туалетах царит чистота, а в холлах и коридорах хватает стульев. Но еще больше я надеюсь на то, что в диспансере работают хорошие, сострадательные люди, настоящие врачи, не забывшие, что когда-то они давали клятву Гиппократа. Скорее всего, в этом лечебном учреждении уже совсем иные порядки, все-таки прошел не один год после моего общения с тамошними специалистами.

Я стараюсь не вспоминать ни злого химиотерапевта, ни жестокую медсестру из процедурного кабинета, ни бабку-онколога в домашних тапках, которую вывели из равновесия улыбка и светлый наряд пациентки. Но иногда у меня возникает вопрос: им никогда не было стыдно? Их не мучила совесть? Они действительно полагали, что имеют право кричать на больных и пугать их прекращением лечения? И нет у меня ответа. Есть лишь совет вам: невзирая ни на какие обстоятельства не падайте духом, не отчаивайтесь, не верьте тем, кто предрекает вам скорую смерть. Нас так просто не убить, мы будем бороться за свою жизнь и спасем ее.

Никогда не забуду, как из кабинета химиотерапевта вышла молодая заплаканная женщина, села около меня на стул и вдруг громко сказала:

– Они нас всех считают уже трупами. Но я все равно поправлюсь, наперекор этим так называемым врачам выживу! Пусть злятся, мне их злоба только поможет упорно лечиться.

Очень хочется надеяться, что в новом здании диспансера никогда не прозвучат такие слова.

Гормонотерапия

Я знала, что после завершения курса химиотерапии мне предстоит пять лет принимать гормональные препараты. Будучи уже опытной больной, я понимала, что стопроцентно безобидного лечения не бывает. И лучевая терапия, и операция, и «химия» – все имеет побочные эффекты, но я выжила, главное – меня лечили, и это искупало все неприятности. От гормонов я тоже ожидала некоего дискомфорта, но, честно говоря, совсем не предполагала, что именно получу, принимая их.

У меня никогда не было проблем с лишними весом, поэтому я очень удивилась, когда заметила, что поправляюсь. Стрелка весов каждый день неумолимо уходила чуть вправо. Вот уже плюс один килограмм, два, три… Увидев цифру 55, я поняла: необходимо что-то делать. И села на диету.

Две недели я исправно ела одни овощи, вернулась к своим сорока пяти килограммам, обрадовалась и стала вести прежний образ жизни. Спустя пару дней стрелка весов начала уже один раз пройденный путь: 46–47–48–49–50… Я решила, что нужно испробовать другую диету, и прибегла к молочной. Ситуация упрямо повторилась: потеря веса и стремительный набор килограммов после возвращения к нормальному питанию.

Месяцев пять я боролась с проблемой, аки рыцарь с драконом, а потом к моей кошке Клеопатре пришла ветеринар Лена и сурово сказала:

– Прекрати закармливать ее. Она стерилизована, надо резко ограничить количество еды.

Я посмотрела на Клепу, которая смахивала на пуховую подушку, и осторожно уточнила:

– Удаление придатков – стерилизация?

– Угу, – кивнула Лена.

– И животное от этого полнеет, – задумчиво продолжала я. – А человек?

– Тоже, – ответила наш Айболит.

– И что делать? – пригорюнилась я.

– Не жрать, – коротко сказала ветеринар, всегда отличавшаяся конкретностью.

– Постоянно сижу на диете, – вырвался из моей груди вздох, – а толку ноль. Едва перестаю себя ограничивать, сразу расползаюсь.

– Диета не разовая акция, а образ жизни, – пояснила Лена. – Ты, наверное, лекарства принимаешь? Какие?

Я принесла коробочки, Ленка почесала в затылке.

– Ну… они тоже вызывают прибавку в весе.

– Дай совет! – попросила я.

Лена сказала:

– Некоторые продукты необходимо либо исключить из рациона совсем, либо строго ограничить. Белый хлеб, сливочное масло, колбасные изделия, пирожные, чипсы, орешки, газированные напитки… Забудь про свинину, замени ее белым куриным мясом.

– Навсегда? – с тоской спросила я.

– Да, – кивнула Лена, – альтернативы нет. Либо ешь все подряд и становишься хрюшкой, либо ограничиваешь себя и останешься стройной ланью. Хотя, конечно, худая корова еще не антилопа.

– Не хотелось бы иметь антилопьи ноги, – усмехнулась я.

– А как насчет задницы бегемота? – тут же задала вопрос ветеринар. – Погляди на Клеопатру. Это твое ближайшее будущее – свисающий между лапами живот и складки на боках.

– Некрасиво, – пробормотала я.

– Черт бы с ней, с внешностью, – махнула рукой Лена, – подумай о здоровье. Лишний вес калечит суставы, дает большую нагрузку на сердце и сосуды, в разы повышает риск диабета и онкологии.

Я испугалась и помчалась в книжный магазин за умными книгами по правильному питанию. Наступило время борьбы за свои привычные сорок пять кило. Задача была трудной, потому что я постоянно пила таблетки, провоцирующие набор веса. Отбросить лекарства я не могла, их прописал и велел принимать Игорь Анатольевич, а слова Грошева для меня – как приказ генерала сержанту, который не обсуждается, не подвергается сомнению, а выполняется. И врач объяснил мне, прием тамоксифена в течение пяти лет не слишком-то большое неудобство за увеличение шанса жить без возобновления болезни. Женщинам с такой опухолью, как у меня, тамоксифен прописывают доктора во всем мире, это отличный препарат. Поэтому я прилежно глотала таблетки. Но и превращаться в откормленную свинку не было никакого желания.

Сначала из рациона ушло сладкое. Навсегда. Я была страстной любительницей всего, украшенного горой взбитых сливок, и обожала шоколадные конфеты, сдобное печенье, какао, вафли… Через неделю, проведенную без кондитерских изделий, меня начало ломать, как наркомана. Помнится, я приехала в большой супермаркет покупать продукты, по привычке зашла в отдел тортов, увидела бисквиты с кремом, пирожные, рулеты… Ноги приросли к полу. Я стояла, вдыхала аромат выпечки,

наслаждалась им и почти собралась купить себе эклерчик, подумав: «От крохотного кусочка заварного теста вес особо не подпрыгнет», и тут увидела, как к прилавку подошла огромная потная тетка. С трудом дыша, отдуваясь, она приказала продавщице:

– Положите полоску с шоколадом, безе и еще вон те, с сыром маскарпоне. Обожаю их!

Я окинула взглядом бесформенную фигуру с «гармошкой» складок на боках, вздохнула и потопала прочь. Вот они, мои неслопанные сладости! Осели у той тетки на спине и животе.

Через пару месяцев стало ясно: теперь надо прогнать вон сливочное масло, рыночный творог, сметану. Потом наступил черед бананов. А еще я поняла, что «легкий майонез» сплошной обман, калорий в нем немерено, как, впрочем, и в «диетических хлебцах». Уж лучше взять кусок нормального черного хлеба и подсушить его в тостере.

Набор продуктов все уменьшался, я упорно боролась за свои сорок пять килограммов и в конце концов превратилась в… кролика. В моем меню остались: шпинат, укроп, петрушка, кабачки, огурцы, а еще капуста и – салат (не подумайте, что «Оливье» или «Цезарь», нет, зеленый такой комок листьев). Вам он кажется безвкусным? Ой, как вы не правы! Поверьте, салатная зелень после полугода диеты слаще фиников с медом.

Чтобы удержать вес в норме, пришлось обучиться разным уловкам. Ну, например, выпивать перед каждой едой стакан холодной воды. Она занимает значительную часть желудка, и гарантированно слопаешь меньше. Ела я шесть раз в день небольшими порциями – накладывала на тарелку столько еды, сколько могло бы поместиться в мою пригоршню. И жевала ее, жевала, жевала… ну просто как корова. Знаете, чем дольше жуешь, тем быстрее исчезает чувство голода. Съев то, что положила, я никогда не брала добавку. А очень хотелось! Но в одной умной книжке прочитала: чувство голода пропадает не в момент, когда проглотила котлету с кашей, а через десять-пятнадцать минут после того, как опустошила тарелку. Главное – не поддаться желанию бежать к сковородке и положить себе вторую порцию.

Йогурт, кефир, простоквашу я ела… вилкой. Не думайте, что от постоянной борьбы с полнотой госпожа Донцова сошла с ума и забыла о существовании ложек. Нет, это была тактическая хитрость. Стаканчик молочного изделия при помощи вилки слопать непросто, процесс растягивается на полчаса. Убиваются сразу два зайца: долго наслаждаешься вкусом, и, когда наконец добралась до донышка, уже не хочешь есть. Этот способ мне

подсказала подруга-балерина.

К слову сказать, недавно я прочитала в одном научном медицинском журнале статью об ожирении. Специалисты-диетологи знают, что в странах Азии, в частности в Японии, мало тучных людей. Стройность граждан Страны восходящего солнца связана с их режимом питания, но еще и с тем, что они пользуются палочками для еды, то есть не запихивают в рот одномоментно большое количество кушанья. Сравните, сколько можно зачерпнуть столовой ложкой и ухватить двумя азиатскими палочками. Россияне привыкли глотать куски, почти не жуя, они вечно куда-то торопятся, способны слопать обед за пару минут. Японец же ест медленно. Без спешки трапезничают и французы. Перерыв на ланч у них редко ограничивается часом, а за ужином они проводят еще больше времени. И каков результат? И среди японцев, и среди французов мало людей с лишним весом. Иногда, чтобы сохранить стройность, достаточно лишь не умять ужин со скоростью оголодавшего тигра.

Примерно год мне удавалось удерживаться на своих сорока пяти кило, и я уже обрадовалась, что одержала над гормонами победу. Но вдруг стрелка весов качнулась вправо и вновь подползла к отметке 50. Вот это был удар! Я растерялась. До сих пор проблема решалась просто: вес растет – я убираю часть еды. Но сейчас-то изъять из рациона нечего! Я уже стала помесью кролика с ящерицей, ем почти одну зелень в крошечном количестве. Что делать?

Почему я не махнула рукой и не сказала себе:

«Дорогая, твой рост метр шестьдесят с копейкой, можешь спокойно наесть вес в шестьдесят кило».

Понимаете, лишние килограммы, они как оккупанты. Если сейчас успокоиться, уговорить себя, что полцентнера совсем не криминально, то через год потянешь на полный центнер. Меня всегда удивляют люди, которые начинают худеть, когда их объемы становятся 120:120:120, да еще жалуются: «Очень трудная задача! Попробуйте-ка потерять сто кило!» Хочется спросить: «А почему вы спохватились так поздно?» Бороться надо начинать тогда, когда поправились на пару килограммчиков! Легче справиться с небольшой неприятностью.

В общем, мне очень не хотелось превращаться в бегемота. Но что делать-то?

Правильный путь неожиданно подсказала дочка.

Увидев, что мама вместо ужина пьет пустой чай, Манюша пристала ко мне с вопросами, выяснила, в чем дело, и протянула:

– Ты полнеешь не от обжорства, а от последствий операции по удалению придатков.

– Не совсем так, – поправила я. – Да, после вмешательства вес может увеличиться, однако, если вовремя сесть на диету, он стабилизируется. Но я принимаю сильные гормональные препараты. В моем случае получилась сумма двух факторов риска.

– Значит, когда завершишь курс гормонов, перестанешь полнеть! – обрадовалась Маша.

Я грустно посмотрела на девочку.

– Мне пить лекарства еще четыре года. Успею превратиться в самую большую бегемотиху на свете. Да, после окончания лечения стихийный набор веса прекратится, но тот, что имеется, уже никуда не денется.

Манюня убежала в свою комнату, не сказав больше ни слова.

Я допила чай без сахара, легла в кровать, услышала урчание голодного живота и попыталась провести с собой сеанс психотерапии. Гормоны отменять нельзя, от их приема зависит моя жизнь. Я не сдалась сразу, боролась с весом, но он, похоже, оказался сильнее. Иногда надо иметь мужество признать поражение. Вот Кутузов же отдал Москву Наполеону, проиграл сражение, но зато потом выиграл всю войну. Я махну рукой на хорошую фигуру, но сохраню себе жизнь. Лучше быть толстой и живой, чем стройной в гробу. Эх, не носить мне больше узкие юбки-карандаши, джинсы и разноцветные футболочки!

Стараясь не заплакать, я села в кровати, и тут в спальню влетела Машуня.

– Мусик! – закричала она. – Выход найден! Понимаешь, ты мало ешь, но совсем не двигаешься.

– Вот уж неправда! – возмутилась я. – Весь день на ногах!

Манюня погрозила мне пальцем.

– Не верю. С утра ты работаешь над рукописью. Сидя. До трех-четырех дня не встаешь. Затем куда-нибудь едешь на машине. То есть опять сидишь. Не ходишь пешком в Останкино или на радио. Ты постоянно в кресле! Надо заниматься спортом.

Мне стало смешно.

– Маша, не неси чушь.

Но если моя дочь чего-то захочет, остановить ее не может даже ураган. Девочка налетела на меня, как цунами на пляж.

– Перестань спорить! Я записала тебя в клуб на пробное занятие. Завтра в семь вечера ты идешь к тренеру.

– Куда? – растерялась я.

– В спортзал! – отрапортовала Машка. – Займешься фитнесом.

Я запаниковала.

– Ни за что! Не хочу! У меня нет специальной одежды!

– Нужны майка, лосины, носки и кроссовки, – не дрогнула

дочка, – этого добра в шкафу полно. Не спорь! Все равно будет по-моему!

– Машенька, – взмолилась я, – ну куда мне в спортзал? Там тренируются чемпионы.

– Возражения не принимаются, – разозлилась девочка.

На следующий день, чувствуя себя полнейшей идиоткой, я приехала по адресу, который дала Маруся, и познакомилась с тренером Максимом Каменским, не очень улыбчивым молодым человеком. Первым делом я протянула ему свою историю болезни и сообщила:

– У меня онкологический диагноз, были операции.

– Хорошо, – кивнул тренер.

Я подпрыгнула.

– Почему хорошо?

Максим уточнил:

– Хорошо, что вы решили заниматься, быстрее реабилитируетесь.

– У вас уже были клиенты с таким диагнозом? – удивилась я, считавшая себя совершенно эксклюзивным объектом в спорткомплексе.

Тренер кивнул. Похоже, он не отличается многословием. Это сейчас я знаю, что Максиму в год нашего знакомства было чуть меньше двадцати пяти лет и он имел массу чемпионских титулов. У Каменского в кармане диплом Московского авиационного института и серьезное спортивное образование в придачу. Мне невероятно повезло, что я попала именно к нему, но во время первой встречи парень не особенно понравился начинающей физкультурнице.

Мы обговорили график посещений, и Максим отвел меня в зал.

Сейчас, вспоминая первое занятие, я смеюсь.

Тренер сразу понял, что новая клиентка никогда не имела дел со спортом, и дал мне самую минимальную из всех минимальных нагрузок. Гантельки вручил весом по полкило, по дорожке я шагала со скоростью два километра в час, сделала пять приседаний безо всякой штанги, три выпада и чуть не умерла от усталости. Сердце колотилось в горле, по спине тек пот, я мечтала удрать в раздевалку, но Максим поставил меня около какой-то конструкции и велел положить ногу на некое подобие ступеньки.

– Никаких сил нет, – закапризничала я.

Парень спокойно ответил:

– Мы закончили тренировку.

– Так я побегу домой? – обрадовалась я.

– Без растяжки нельзя, – объяснил тренер и сделал движение руками.

Ступенечка тренажера медленно поползла вверх. Моя нога начала задираться, коленка незамедлительно согнулась, Максим легонечко нажал на нее… Мне стало так больно, что из горла вылетел крик.

А через секунду мне стало стыдно. Я сжала губы, чтобы не визжать. Сейчас люди в зале побросают гантели-штанги и вытаращатся на бабу, которая орет, как обезумевшая сирена. Но никто из посетителей не обратил на возмутительницу спокойствия ни малейшего внимания, все занимались своим делом.

– Пятьдесят градусов, – констатировал Макс.

– И что? – не поняла я.

Тренер показал пальцем на последнюю отметку на тренажере.

– Сто двадцать, – озвучила я цифры. – Вы хотите, чтобы моя нога задралась туда?

– Не сразу, но это непременно получится, – спокойно заявил Макс.

– Вы в курсе, сколько мне лет? – возмутилась я.

– Возраст тут ни при чем, – усмехнулся тренер, – главное, захотеть перестать быть человеком-пингвином.

– Кем? – оторопела я.

Парень продолжил:

– Посмотрите, как ходят люди по улицам. Они семенят, передвигаются мелкими шажочками, не идут нормальным шагом. А почему?

– Почему? – эхом отозвалась я.

– Когда человек не занимается спортом, его мышцы перестают работать в полную силу, – пояснил тренер. – Изменяется походка, появляется сутулость, и вот вам – пингвин и головогрудь.

– Головогрудь? – изумилась я. – Это как?

Максим отошел на пару шагов и внезапно позвал:

– Дарья!

Я посмотрела в его сторону.

– Вот видите, – констатировал Макс. – Как вы отреагировали? Повернули не только голову, а сделали движение в пояснице. Работали спина, плечи, но не шея. Почему? У вас шея не поворачивается.

– Глупости! – вспылила я и попыталась подвигать головой в разные стороны.

– По идее, подбородок должен очутиться на одной линии с ключицей, в идеале – около плечевого сустава, – вздохнул мой

мучитель. – А у вас ограничение в движении.

– У всех так, – уперлась я.

– Аня! – крикнул Максим.

Стоявшая ко мне спиной стройная девушка с красиво очерченными мышцами рук легко повернула голову. Но меня удивило не то, что ее спина при этом даже не пошевелилась, а то, что девушка на самом деле оказалась… старушкой.

– Привет, Максик! – звонко отозвалась она, задирая ногу куда-то к потолку. – Как твой Саша? Выздоровел?

– Спасибо за совет, – ответил Макс, – капли оказались супер.

– Я ими всех внуков вылечила, – засмеялась Аня и резвой козой помчалась к стойке с гантелями.

– Сколько ей лет? – ошарашенно поинтересовалась я.

– За семьдесят, – деликатно ответил тренер. – Занимается по два часа три раза в неделю, шея у нее в прекрасном состоянии. Сейчас объясню, зачем необходимо разрабатывать шею. Видели у некоторых людей на спине, чуть пониже шеи, образуется валик? Его еще называют «горб вдовы». Он нарушает кровоток, мозг не получает необходимого питания, а значит, возможен инсульт. У неспортивного человека почти всегда есть проблемы с сосудами. «Движение – жизнь», – говорил Гиппократ.

Я побрела в раздевалку с ощущением, что в моем случае Гиппократ плачет, а Парацельс с Авиценной рыдают. Села на скамеечку и вытянула ноги. Судя по большим часам на стене, физкультурница Донцова провела в зале двадцать минут, а более чем семидесятилетняя Аня ворочает гантели два часа и выглядит моложе меня. Было над чем призадуматься.

– Устали? – спросила стройная женщина, доставшая одежду из соседнего шкафчика. – Первый раз сегодня?

Я кивнула.

– Скоро привыкнете, – пообещала незнакомка.

Я лишь пожала плечами. Сил на разговоры не было.

Женщина полезла в свою сумку, и в глаза мне бросилась фотография, наклеенная на внутреннюю сторону откинутой крышки. Снимок изображал уродливо полную даму. Соседка поймала мой взгляд и засмеялась.

– Это напоминание и стимул никогда не бросать занятий. Хороша я была?

У меня прорезался голос.

– Это ваш снимок?

– Чудовище, да? – весело воскликнула незнакомка. – Настя Киселева во всей своей стодвадцатикилограммовой красе.

– Невероятно, – пробормотала я. – Сейчас вы выглядите тростиночкой!

Настя, не сгибая коленей, легко переломилась в пояснице и начала расшнуровывать кроссовки.

– Три года ушло на то, чтобы потерять лишний вес. Диета плюс регулярные занятия. Максим клиентов не щадит, но зато результат налицо. Придя впервые в этот зал, я чуть не скончалась. Сколько времени вы продержались сегодня?

– Двадцать минут, – призналась я.

– Круто! – восхитилась Настя. – Я зарыдала через десять. Хотите совет? Заплатите сразу за год тренировок.

– Думаете, от этого мне станет легче? – криво усмехнулась я.

Настя достала из сумки бутылку с водой.

– Нет. В зале всегда тяжело. Если перестаешь уставать на тренировках, значит, тело привыкло к нагрузке, надо ее увеличивать. Просто, когда захочется наплевать на фитнес, вспомнишь о потраченных деньгах и из жадности вернешься.

На следующий день у меня болело все – руки, ноги, спина, шея… Охая и стеная, я бродила по квартире и твердо решила в субботу не показываться в спортзале. Правда, почему-то забыла об этом своем решении, когда наступила суббота. И, забегая вперед, скажу: ни разу о том не пожалела.

Я никогда не увлекалась спортом, как могла, увиливала от занятий физкультурой в школе и институте. Когда другие дети бегали наперегонки, играли в салочки-догонялочки, волейбол, я тихо сидела с книжкой. От нашей дачи в Переделкине до железнодорожной станции было меньше километра, но я всегда стояла на дороге, высматривая, не поедет ли мимо кто из знакомых и не довезет ли меня к платформе.

Бабушка, Афанасия Константиновна, обеспокоенная, как она считала, ленью внучки, записала меня на занятия в бассейн, где я научилась хорошо плавать, а потом отправила в балетную студию. Я была послушным ребенком, которому не приходило в голову прогуливать занятия, поэтому после основных уроков брела к станку и покорно выполняла все плие и прочие экзерсисы. Но как же ученица Васильева ненавидела балетный класс!

Я всегда была самой отстающей, наша педагог частенько говорила:

– Бывают плохие танцовщицы, бывают очень плохие танцовщицы, а бывают такие, как Груня.

Поступив в МГУ, я с огромной радостью забыла про балетные па и по широкой дуге обходила спорткомплекс университета.

И вот теперь, чтобы не расползтись квашней, пришлось оправиться на фитнес.

Очень скоро мне стало понятно: хныкать на занятиях, намекать на болезнь, просить у Максима пощады совершенно

бесполезно. Я могла заныть, входя в зал:

«Максик, сегодня так нога заболела!» – и услышать в ответ слова: «Хорошо. Пятнадцать приседаний, и будете огурцом».

Сначала идея лечить недомогание при помощи приседаний показалась мне абсурдной, потом стало ясно – Макс прав. Сейчас я не понимаю, как обходилась без тренировок. От возни со штангами-гантелями, наклонов, сведения-разведения ног и прочих упражнений куда-то исчезают мое плохое настроение, раздражение и усталость. Теперь мои ноги поднимаются даже выше некогда казавшейся недостижимой отметки в 120°, я гнусь в разные стороны, бегом взлетаю на любой этаж без лифта. Гантели у меня весом по семь кило. Вероятно, кому-то эта цифра покажется смешной, но напомню – сама-то я тяну на сорок пять. Да, вес перестал расти, гормоны спасовали перед фитнесом. Сейчас, когда я перестала принимать лекарства, диета потеряла жесткость, йогурт вилкой я уже не ем. Но все равно к некоторым продуктам не прикасаюсь, они забыты навсегда. Торт со взбитыми сливками? Удивительно, но мне его даже не хочется.

Занимаюсь я три раза в неделю по два часа. Прихожу в зал около половины девятого вечера. Почему так поздно? У меня плотный рабочий график, и другого времени просто нет. Получаю ли я удовольствие от занятий? Нет. Мне тяжело, трудно и очень часто больно. Нагрузку нужно увеличивать, иначе тренировки теряют смысл. Моему телу такое положение вещей не нравится, но я не хочу превратиться в человека-пингвина. Кстати, шея у меня теперь чудесно вертится в разные стороны. Нет, занятия не приносят мне радости, каждый вторник, пятницу и воскресенье я просыпаюсь с мыслью: «Может, сегодня прогулять тренировку?» Но вечером, схватив сумку, бегу в спортзал. Фитнес – это работа, а в качестве награды за нее я имею возможность носить любую одежду, бегать на самых высоких каблуках, ощущать себя молодой и здоровой. И я сама порой прошу Макса увеличить нагрузку.

Хорошо помню, как сидела на коврике, сложившись пополам, прижав подбородок к коленям и обхватив ладонями ступни. Макс взгромоздился на мою спину и спросил:

– Ну как, девица-красавица, хорошо?

– Нет, Дедушка Мороз, – ответила я. – А вообще не больно, нажми посильнее.

Тренер надавил, я запищала и услышала испуганный голос:

– Ой! Я не хочу такого!

Я повернула голову и увидела стоявших около нас с Максом менеджера клуба и какую-то тетушку, похоже, только что купившую абонемент и совершавшую экскурсию по

спорткомплексу. Мне стало смешно. Бедная дама! Что она увидела? Кряхтящую клиентку, скрученную в рулет, и веселого инструктора, который сидит у нее на спине со всеми своими килограммами мышц. Стань я свидетелем подобной сцены во время своего первого визита, удрала бы без оглядки.

– Со мной так не надо! – почти в ужасе повторила незнакомка, слушая мое тихое повизгивание.

Менеджер поняла совершенную ошибку и потащила тетушку к двери, говоря на ходу:

– Ну что вы, не волнуйтесь, это же Даша и Макс, наша садомазопарочка, они сейчас в диком восторге. А с вами будут заниматься в легкой форме. Пойдемте, посмотрим наше СПА, вам там понравится.

Я выползла из-под Макса, выпрямилась, вытерлась полотенцем и посмотрела на тех, кто работал рядом. Вон там, в углу, банкир Сергей, зимой пришел в зал, опираясь на палочку, после автомобильной катастрофы. Левее делает выпады Ирочка, помощник одного высокопоставленного чиновника. Перед тем как подняться в зал, она выключает четыре мобильника и бежит снимать стресс после рабочего дня. Неподалеку от меня подтягивается Миша. Список его диагнозов занимает пару страниц, на первое занятие он явился, размахивая бумагой с заключением врача, который предрекал пациенту паралич рук, полную инвалидность. Миша ходит сюда пятый год, и силе его рук можно позавидовать.

Наверное, все мы мазохисты, а наши тренеры садисты, но результат-то налицо, то есть на теле клиента. И я бесконечно благодарна Максиму Каменскому. Тренер научил меня стойкости и терпению, полностью поменял мое мировоззрение. Раньше я с трудом переносила боль. Если у меня начинала, например, ныть спина, сразу хваталась за таблетки, а теперь делаю упражнения и забываю о неприятности. Максим, с ранних лет занимавшийся спортом, внушил мне простую мысль: тело – дом души, и нехорошо, если оно похоже на тесто. А еще я усвоила: в любом возрасте можно стать стройной, выработать красивую осанку, легкую походку. На свете нет неразрешимых задач, бывает лишь нежелание решать эти задачи!

Снова забегая вперед, скажу еще вот что. Накануне своего шестидесятилетия я села на шпагат! Мне долго не удавалось растянуть ноги до нужного состояния, но наконец свершилось! И я сидела на полу, полная счастья и гордости. Люди, я сделала это! Если посмотреть на фото госпожи Донцовой конца 90-х и сегодняшние снимки, то я парадоксальным образом после всего, что со мной стряслось, стала выглядеть моложе. И я научилась

стойкости, терпению, умению добиваться результата. Спасибо Максиму, спасибо фитнесу!

К чему я так разболталась? Какое отношение занятия физкультурой имеют к онкологии? Да самое непосредственное! Сколько раз ко мне подходили, мягко говоря, увесистые тетеньки и трагично заявляли:

– Я принимаю после мастэктомии гормоны и поэтому стала похожа на кучу! Каким образом вам удалось сохранить фигуру?

Я отвечаю честно:

– Ни малейшего секрета нет. Диета и упражнения приведут вас в норму.

И, как правило, слышу возражения:

– Онкологическим больным нельзя заниматься спортом.

Ну да, верно, тренироваться по десять часов в сутки, как наши великие гимнасты Светлана Хоркина и Алексей Немов, не надо. И бегать по сорок километров в день, как олимпийская чемпионка Светлана Мастеркова, тоже не стоит. Думаю, не следует и совершать марш-бросок по пустыне в составе группы путешественников-экстремалов и толкать штангу весом в сто кг. Драться на ринге с Владимиром Кличко также не лучшая идея. Профессиональный спорт не для нас. Но кто запретил занятия физкультурой?

Пару десятилетий назад медицина настороженно смотрела на физическую активность людей, страдавших некоторыми заболеваниями. Однако теперь даже после инфаркта человека стараются побыстрее поставить на ноги, требуют от него ходить, ни в коем случае не залеживаться. Спросите у своего врача, полезен ли фитнес. И непременно услышите положительный ответ.

А теперь мне хочется дать несколько советов женщинам, которые, как и я, вынуждены лечиться гормонами.

Начну с уже надоевшей фразы: выбора у нас нет. Таблетки глотать необходимо, потому что в нашем случае ситуация такова – либо пьешь пилюли, либо снова оказываешься в онкологической клинике. Значит, послушно принимаем гормоны, не ноем, не причитаем, не злимся. Считаете, вам не повезло? А я вот полагаю иначе. Мне крупно подфартило, что уже придуманы медикаменты, способные полностью избавить человека от болезни. В конце XIX, начале и даже середине XX века женщинам с раком груди приходилось намного хуже, у них не было мощных средств борьбы с недугом, поэтому большая часть больных умирала. И совсем плохо пришлось тем, кто занедужил в XVII–XVIII веках – им не делали операций, тогда этот диагноз приравнивался смертному приговору. А я просто счастливица. В

моем распоряжении целый арсенал для борьбы за жизнь. Значит, мысленно благодарим ученых и с радостью пьем гормоны.

Правда ли, что это лечение вызывает прибавку в весе? Не у всех, но ряд женщин действительно увеличивается в объемах. Можно ли сохранить ту фигуру, какая была раньше? Да. Легко ли это? Нет.

Я понимаю, что основную женскую мечту можно охарактеризовать так: есть абсолютно все в любом количестве и не полнеть. Но, увы, пока не придумано снадобья, проглотив которое станешь стройной. Вам придется кардинально менять режим питания. Заметили, я не сказала: «Садиться на диету». Ограничение в еде длится недолго, пару недель, месяц. Потеряв лишний вес, вы начнете есть в привычном объеме, и сброшенные килограммчики живехонько прибегут назад, да еще прихватят для компании парочку друзей. До диеты вы весили 60 кг, потом благополучно похудели до пятидесяти, обрадовались, вновь включили в рацион хлеб и, опля, стрелка покачивается возле отметки 65.

Гормоны принимают годами, я пила их пять лет. Поэтому, повторяю, следует изменить режим питания. Как? Вот тут лучше посоветоваться с диетологом или со своим врачом. Не кидайтесь на всякие кремлевские, грейпфрутовые, ананасовые, кефирные и прочие диеты. Это разовые акции. Не очень надо верить и так называемым «звездным» диетам. Мол, певица N ела месяц свеклу, перешла из 56-го размера в 44-й и более не поправляется. Ох, что-то мне подсказывает, одними салатами из буряка дело не обошлось. Вероятно, певица прошла курс тяжелого массажа, гидроколонотерапии, парилась в бане, носила особое белье, занималась спортом, бегала ежедневно десятикилометровый кросс.

И упаси вас бог принимать таблетки, производители которых обещают потерю двадцати килограммов за неделю. В лучшем случае вас обманут, вы зря потратите деньги. В худшем – действительно быстро лишитесь лишнего веса, и это окажется большой бедой. Если вам удалось легко потерять объем, значит, лекарство содержит гормоны, опасные для больных онкологией.

Не приносит пользы и чай для похудения, чаще всего в его составе есть мочегонные и слабительные средства. Ну да, бесконечно бегая в туалет, вы станете чуть легче, но одновременно вымоете из организма полезные вещества. Слышала я и о таком варварском способе: женщина, плотно поев, несется в туалет и засовывает два пальца в рот, заставляя желудок опустошаться. Можно я не буду это комментировать?

Пожалуйста, поймите, есть лишь один безопасный путь

сохранить фигуру во время гормонотерапии – правильный режим питания и занятия физкультурой.

Я не врач, не диетолог, не знаю особенностей вашего организма, поэтому не имею права давать советы, о каких продуктах вам следует забыть. И вообще, разработка меню – дело индивидуальное.

Лично я отбросила все сладкое. Хотя иногда позволяю себе съесть мармеладку или кусочек пастилы. Сахар, варенье мне заменили сухофрукты, которые я тоже не ем в большом количестве. В моем холодильнике нет сосисок, ветчины, буженины. Короче, никаких колбасных изделий и копченостей. В моем рационе – белое мясо курицы и индейки, треска, лосось, скумбрия. Фрукты стараюсь употреблять в первой половине дня, с бананами проявляю осторожность. Овощи ем все, радуюсь гречневой и геркулесовой каше. Сыр покупаю обезжиренный, а вот кефир и простоквашу обычные. Соки из пакетов, кола, лимонады навсегда покинули дом, в этих напитках слишком много сахара. На моей кухне стоит соковыжималка, нет ни малейшего труда засунуть в нее яблоко. Хлеб, белый и черный, всегда подсушиваю в тостере. Стараюсь не перекусывать в ресторанах или кафе. Если мне предстоит полдня ездить по городу, прихвачу из дома баночку детского питания (ну, допустим «Цыпленок с горошком») и спокойно съем порцию в машине. Иногда обстоятельства все же заставляют меня отправиться в ресторан на деловую встречу или презентацию. Тогда я выберу из меню простой салат, заправленный оливковым маслом, или возьму кусок рыбы на пару. Майонез и сливочные соусы не употребляю. А еще я полюбила зеленый чай.

Трудно ли мне было круто поменять привычки? Да. Самым сложным оказался первый год, когда организм постоянно требовал конфет, сдобную булочку, пирожное. Страдаю ли я сейчас от отсутствия выпечки и сладкого? Нет.

Некоторое время назад меня пригласили на свадьбу, и мать жениха, весьма настырная особа, пристала ко мне:

– Отведайте кусок праздничного торта!

Встречаются такие люди, они будут ходить за вами и повторять: «Почему ничего не ешь? Не обижай хозяев! Попробуй пельмени!»

Чтобы не вызывать агрессии, я, как правило, наполняю тарелку и не трогаю еду. Или, если угощающий очень уж настойчив, пробую отшутиться, говорю что-нибудь вроде: «Я, как животное, ем лишь тогда, когда испытываю голод». Не помогает шутка, произношу: «Простите, у меня аллергия на любое масло. Съем малую толику, и случится отек Квинке».

Как правило, услышав последнее заявление, люди оставляют меня в покое.

Но та тетка на свадьбе оказалась чемпионом среди приставал. Она буквально всунула мне в руки тарелку с куском бисквитно-кремового безумия и громко объявила:

– Если не попробуете, у жениха и невесты не будет счастливой семейной жизни!

Ну и как прикажете поступить в этом случае? Я отковырнула кусок торта, положила в рот и – ужаснулась. Жуткая гадость! Чересчур сладкая, липкая, жирная! Неужели я раньше обожала такую еду? Нет, мне теперь совсем не хочется ни тортов, ни пирожных.

Менять режим питания трудно, тяжело придерживаться его первый год, потом привыкаешь и уже не испытываешь желания возвращаться к прежним привычкам. А за мужество и стойкость получаешь награду: стройную фигуру. Вот только не надо говорить:

– Я ничего не ем и толстею.

Неправда. Так не бывает. Полнеете? Значит, едите слишком много. Или употребляете не те продукты. Два пирожка с мясом за день, по-вашему, ерунда, пресловутое «ничего»? Вы голодали сутки, разрешили себе лишь порцию сливочного мороженого, и в результате стали еще толще? Естественно! Пломбир и выпечка очень калорийная еда. Ваши друзья – овощи и рыба на пару.

Ну и, конечно, придется заниматься в зале. Не надо стесняться полного отсутствия физической подготовки. Я первые два года висела на турнике, как вермишель на заборе. Зато теперь подтягиваюсь целых три раза. Для обычной женщины, не спортсменки, это очень хороший результат. Поверьте, никто из посетителей не станет над вами смеяться, в зале каждый занят своим делом.

Кстати, на модный спортивный костюм не стоит тратиться, вполне подойдет просторная, не стесняющая движений майка и лосины. В широких брюках вам будет неудобно. Еще понадобятся носки и кроссовки. Вот бюстгальтер тем, кто перенес мастэктомию, необходим спортивный. Он выглядит как короткий топ с широкими лямками, чашки полностью закрывают грудь, никаких металлических полукружий под ними, застегивается сзади на три крючка.

У вас нет средств на фитнес? Сейчас есть большое количество совсем не дорогих залов, нынче физкультура уже перестала быть забавой богатых людей. Попросите, чтобы коллеги по работе подарили вам на день рождения абонемент, а не очередной парфюмерный набор. Или просто сумму в конверте, добавьте к

ней немного, и вперед. Возможны другие варианты (пролистайте эту книгу назад, перечитайте главу про пластику груди). Кто хочет достичь цели, непременно найдет способ. Слова: «Я очень занята, где взять время на возню с гантелями» вызывают у меня усмешку. Пара часов отыщется, было бы желание. Вы живете в городке, где отсутствует спортзал? Расстелите на полу коврик и начинайте качать пресс. Купите книгу по фитнесу, там найдете комплексы упражнений. Станете регулярно их выполнять – увидите результат. Вам неохота сгибаться-разгибаться? Гуляйте по лесу, парку, просто по улицам. Начинайте с небольшого расстояния, медленным шагом, постепенно доводите до пяти-семи километров в день, убыстряя темп. Катайтесь на велосипеде, купите лыжи. И пожалуйста, не говорите: «Я кручусь по хозяйству, хожу на работу. Зачем мне еще фитнес? Хватает нагрузки».

Полоть огурцы и стирать белье – это не физкультура. Начнете ходить по несколько километров в день быстрым шагом, поймете, что я имею в виду.

Главное, не бросать, когда заболят ноги-руки-спина, а упорно продолжать. Тогда через год скажете:

«Я молодец! Несмотря на большие дозы гормонов, прекрасно выгляжу и хорошо себя чувствую».

Некоторые женщины полагают, что проблему лишнего веса они быстро и успешно решат при помощи липосакции. Я противница подобных мер. Во-первых, это операция. А во-вторых, есть интересный момент, о котором деликатно умалчивают специалисты, зазывая клиентов. И, только очутившись в кабинете, вы узнаете, что лишиться за один раз двадцати кило невозможно и вам после операции предстоит соблюдать суровую диету.

«Почему? – возмутитесь, разгневавшись, вы. – Зачем ограничивать себя в еде, если аппарат высосет из живота жир? Он что, опять там появится?»

Нет, жировая ткань, убранная при помощи липосакции, никогда не восстанавливается там, где была ранее. Но… Вот он, основной сюрприз! Если не перестанете увлекаться свежими багетами, толстым слоем сливочного масла и ломтями салями, у вас появятся отложения в других местах. Живот останется в относительно приличном виде (надеюсь, вы в курсе, что его подтянутость зависит в большой мере от того, насколько хорошо развиты мышцы пресса?), зато на спине образуются два горба сала. Была тетя-хрюшка, стала тетя-верблюд. Организм обмануть трудно, он накапливает неизрасходованные запасы.

Некоторое время назад я приехала на Ленинградский рынок, купила продукты, начала складывать в багажник сумки и вдруг

услышала:

– Грунька, привет!

Я к тому моменту почти отучилась откликаться на данное родителями имя, давно считаю себя Дашей, привыкнув к литературному псевдониму, и поняла, сейчас ко мне обращается кто-то из очень старых знакомых. Но, поверьте, полная пожилая женщина, которую я увидела, обернувшись, не вызвала у меня ни малейших воспоминаний.

– Как дела? – спросила она.

– Хорошо, – осторожно ответила я. – А у вас?

Старушка надулась.

– Ты что, меня не узнала?

– Простите, зрение плохое, – лихо соврала я.

– Не ври, – оборвала бабка. – Сама знаю, что выгляжу плохо, но это из-за неизлечимой болезни. Я Валя Никитина, мы с тобой учились на журфаке.

У меня из рук выпал пакет с кабачками. Валька? Быть того не может! Никитиной столько же лет, сколько и мне!

– У меня очень тяжелое заболевание, – сердито произнесла Никитина, – я в депрессии, потому и толстею. Отвратительное настроение отступает, когда съем коробочку конфет. Доктора на меня рукой махнули. А ты цветешь!

– М-м-м… – только и протянула я, не зная, как реагировать.

Действительно, я, одетая в узкие джинсы и футболочку, смотрелась рядом с пенсионеркой Валей просто пионеркой.

– Конечно, – с горечью произнесла Никитина, – у меня нет, как у некоторых, больших денег, чтобы похудеть. Я не стала, как некоторые, звездой, у меня, как у некоторых, нет хорошей машины, я, как некоторые, не написала тонну книг, хотя намного талантливее, чем некоторые. Я работаю за копейки редактором, а некоторые гребут деньги лопатой. И я умираю от депрессии, а некоторые мне улыбаются каждый день с экрана телевизора. Некоторым все с неба упало, а мне фига досталась!

Я сделала над собой усилие, натянула на лицо вежливую улыбку и сказала:

– Давай подвезу. Садись в машину.

– Мне в твой танк не влезть, – сердито ответила Валентина, – ноги из-за болезни не поднимаются.

– Попробуй записаться в спортзал, – предложила я. – Плохо работающие конечности можно сделать нормальными.

– Издеваешься? – зло спросила Валя. – У меня работа, внук, мне, как некоторым, ничего само по себе в рот не прыгает. Фитнес для богатых бездельников!

Я вспомнила своих товарищей по спортзалу, приезжающих на

занятия поздним вечером, после службы, мужа Маши Трубиной, Сергея, который, наоборот, отправляется делать упражнения в шесть утра, чтобы успеть до начала рабочего дня, и забормотала:

– Можно встать пораньше или лечь попозже…

Перевела взгляд на пакет в руке Никитиной, увидела, что через полупрозрачный полиэтилен просвечивают пачки печенья, коробка конфет, батон сырокопченой колбасы, и проглотила продолжение фразы «…сесть на диету, перейти на здоровое питание».

– Не нужны мне твои советы! – покраснела Никитина. – Ты другим людям с экрана телевизора про диету и спорт ври, а я всю правду про тебя знаю, могу назвать фамилию доктора, который тебе два раза в месяц липосакцию делает. Он мой сосед, сам рассказывал!

Я повернулась, села в машину и уехала. Если бывшая сокурсница считает возможным говорить мне гадости, то я имею полное право их не слушать. Нет бы Валентине подумать, что врач обязан хранить тайну пациента, не должен болтать ни о каких манипуляциях, а заодно и о том, что делать многократно липосакции может лишь самоубийца. Но какой смысл спорить с озлобленным человеком?

Никогда не стоит говорить:

«Моей подруге вечно везет, у нее и деньги, и муж хороший, и работа прекрасная, и фигура, как у модели. А я, бедная-несчастная, живу очень плохо. Одним все, другим ничего».

Зависть – разрушающее чувство. Вероятно, ваша приятельница потратила много сил, чтобы стать успешной и счастливой. И вообще, ее жизнь это ее жизнь, вы живите своей и поймите: ничто не дается бесплатно. Ради личного счастья, хорошего здоровья, красивой фигуры, прекрасного настроения придется поработать. Я уже говорила: быть несчастной и больной просто, намного сложнее стать счастливой и здоровой. Банальная фраза? Вероятно. Но от частого повторения она не потеряла смысла. Никогда не ищите оправдания собственной лени и обжорству, не нойте: «Я располнела и еле-еле передвигаю ноги из-за того, что страшно больна».

Даже рак не самая ужасная напасть, и решение, какой быть внешне, вы принимаете сами. Хотите после операций, лучевой, химио– и гормонотерапии, после пяти лет приема разных таблеток остаться стройной, сохранить физическую активность и бодрость? Тогда меняйте режим питания и идите заниматься спортом. Вспомните восточную поговорку: «Хоть сто раз скажи «халва», во рту сладко не станет». Мало повторять «я хочу вернуться к своему прежнему весу», надо предпринять какие-то

действия.

Почему я так раскипятилась и безостановочно, как попугай, твержу одно и то же: «Питайтесь правильно, занимайтесь спортом»?

Да потому, что очень часто слышу от своих подруг по диагнозу:

– Возможно ли совершенно излечиться от рака груди? У меня получится после операции, «химии», лучевой терапии и гормонов стать прежней? Или я превращусь в инвалида?

Да, избавиться от рака вы сумеете. Останетесь ли прежней? Нет. Скорей всего, душевно станете лучше, чем до болезни, будете более стойкой, мудрой, измените свою жизнь к лучшему, научитесь состраданию. Для меня болезнь явилась, простите за банальность, школой жизни. Сейчас я намного счастливее, чем до постановки диагноза. Все плохое, что со мной случилось, было к лучшему. А еще я поняла, что стойкость характера, упорство, умение добиваться поставленной цели не даются нам с молоком матери, эти качества воспитываются. Поэтому спасибо онкологии, она помогла мне научиться уважать и любить себя, сделала из слабой женщины стойкого оловянного солдатика.

Превратитесь ли вы в инвалида? Новая грудь никогда не вырастет, шрамы на теле останутся. Остальное зависит от вас. Захотите быть такой, как раньше, – стройной, бодрой, веселой, у вас это непременно получится. Ну а ежели не пожелаете работать над собой, превратитесь в развалину. Всегда есть выбор, а выход из безвыходного положения там же, где и вход. Если судьба захлопывает перед вами все двери, то она непременно оставит открытой форточку. И под закрытой створкой можно обнаружить щель. Кто хочет решить свою проблему, решает ее. А кто-то ленится, говорит: «У меня ничего не получится, не стану даже пробовать». И только вам дано знать, к какой категории вы принадлежите.

Хирург удачно провел операцию, медсестра заботливо ухаживала за вами, вы прошли через «химию» и лучевую терапию, получили сполна необходимые лекарства. Все. Врачи завершили свою работу, сохранили вам жизнь, дальше придется разбираться с проблемами самой. Ни один даже самый гениальный, самый великий доктор не сможет сделать вас счастливой, радостной, успешной. Есть восточная поговорка: «Можно привести лошадь к реке, но нельзя заставить ее пить из нее». Будете вы инвалидом после проведенного лечения или нет, на этот вопрос отвечать только вам.

Боюсь ли я повторения заболевания? Не опасаюсь ли снова услышать из уст врачей неприятный диагноз? Нет. Почему? Я уже

хорошо знаю, что ждет человека после того, как доктор говорит: «У вас онкология», – и не испытываю страха перед лечением.

Заключение

Знаете, мне все никак не удавалось понять, почему в России массово распространена канцерофобия. Я часто бываю за границей и знаю, что ни в Германии, ни во Франции, ни в Америке люди не испытывают патологического ужаса, услышав из уст врача диагноз «рак». Да, конечно, в этом нет ничего приятного, но это просто болезнь, придется лечиться.

Большое количество мировых знаменитостей, столкнувшись с этой проблемой, справились и ведут прежний образ жизни. Актер Роберт де Ниро излечился от рака простаты. Его коллега Майкл Дуглас победил опухоль в горле. Велогонщику Лэнсу Армстронгу диагностировали онкологию в 1996 году. Причем заболевание обнаружили на поздней стадии, когда появились метастазы. Однако Армстронг выздоровел и потом несколько раз подряд выигрывал «Тур де Франс». Рак груди был у рок-певицы Мелиссы Этеридж, поп-звезды Кайли Миноуг, у Анастейши, у Синти Никсон, известной по сериалу «Секс в большом городе», у гитаристки Шерил Кроу. И все они справились с испытанием. Голливудской актрисе Брук Шилдс диагностировали рак шейки матки в середине 90-х прошлого века, а после лечения она благополучно родила ребенка. Певец Род Стюарт в 2000 году был прооперирован по поводу рака щитовидной железы. И ничего, поет по-прежнему. Мэр Нью-Йорка Руди Джулиани пережил рак простаты и продолжал работать. Писатель Габриэль Гарсиа Маркес победил онкологию аж два раза – сначала ему удалили опухоль, возникшую в легком, а потом вылечили от лимфомы.

Список можно продолжать долго. Вас он не убеждает, потому что я перечислила иностранцев? Считаете, что за границей лучше обстоит дело со здравоохранением, а в России доктора отвратительные, и у них нет ни хорошей аппаратуры, ни лекарств?

Писатель Александр Солженицын заболел семеномой в 1952 году. Лучевую терапию он проходил в ташкентском госпитале, о чем потом написал в книге «Раковый корпус». После излечения Солженицын прожил более полувека, скончался глубоко пожилым человеком, и не от рака. Певец Александр Буйнов после хирургического вмешательства продолжает давать концерты. Бывший солист группы «На-На» Владимир Левкин и эпатажный Шура́ тоже не потеряли ни таланта, ни работоспособности.

Ну да, я сейчас перечислила знаменитостей. Однако многие россияне, чьи фото не публикует пресса, сумели победить рак и спокойно живут дальше.

Если вы подумаете, то непременно вспомните, что среди ваших соседей, друзей, коллег по работе есть те, кто благополучно справился с онкологией.

Поймите: рак лечится, причем достаточно хорошо. Если вам поставили диагноз «онкологическое заболевание молочной железы первой стадии», знайте: девяносто восемь процентов женщин в этом случае преспокойно выздоравливают. Между прочим, от гриппа умирает большее количество народа. И ни вторая, ни третья, ни четвертая стадия тоже не приговор.

Наука постоянно развивается, появляется новое диагностическое оборудование, все более современные лекарства, сейчас созданы препараты, которые успешно разрушают опухоли. Против одного из видов рака, поражающего шейку матки, уже придумана вакцина. Когда-то на земном шаре бушевали чума, оспа, холера. Совершенно неизлечимыми считались еще в начале XX века сифилис и туберкулез. Не так давно была открыта бактерия хелиобактерс, и теперь медики успешно справляются с язвой желудка. В 60-е годы XX века в мире разразилась эпидемия полиомиелита. Именно советские врачи разработали вакцину против этой напасти, и сейчас ее используют во многих странах. Не надо ругать российских врачей и с презрением относиться к отечественной науке. Онкология победима, есть намного более страшные заболевания, с которыми человечество пока не научилось справляться.

Я прекрасно понимаю, что невозможно вылечить сто человек из ста заболевших. Но утверждение «онкология всегда смертельна» неправильно. Рак не приговор, у вас всегда есть шанс, и надо им воспользоваться.

Так почему в России существует канцерофобия?

Ну, во многом ее подогревают глупые журналисты. Посмотрите, что пишет пресса, причем не только «желтая», но и вполне уважаемые издания. Слово «онкология», как правило, всегда снабжено эпитетами: ужасная, страшная, катастрофичная, непереносимая, жуткая… Один раз я увидела статью, посвященную себе, любимой, начинавшуюся с восхитительной фразы: «Писательница Дарья Донцова вылечилась от неизлечимой болезни». И что сказать этому «золотому перу»? Молодой человек, включите логику! Если Донцова сейчас здорова, то о какой «неизлечимой болезни» вы ведете речь? Может, лучше написать правду: «Госпожа Донцова посещала обычных врачей, и те сделали ее здоровой, несмотря на тяжелую стадию»? Но нет! Статья о реальном положении дел в российской онкологии не добавит изданию тиража, а вот сообщение вроде: «Москва вымирает от рака» привлечет читателей.

Сколько раз я просила репортеров всех мастей: «Пожалуйста, перестаньте пугать людей и откровенно врать. Посетите шестьдесят вторую московскую больницу, побеседуйте с персоналом и убедитесь: большинство мужчин и женщин уходят из клиники, долечиваются амбулаторно и живут потом десятилетия».

Куда там! Если уж репортер взялся за тему рака, то вы получите страшилку по полной программе. Хотя чего я налетела на борзописцев? Кое-кто из них на полном серьезе сообщает: «Марсиане живут среди нас». Разве я смогу объяснить такому человеку, что злокачественные новообразования отступают под натиском лучевой, химио– и гормонотерапии? Дурак он и есть дурак, и то, что идиот строчит статьи, не сделало его умным.

Подчас я слышу от людей и такое заявление:

– Много знаменитостей умерло от онкологии. А ведь у них были и связи, и деньги. Раз уж звезда отправилась в могилу, то чего ждать мне, простому человеку, лежащему в обычной районной больничке!

Для начала поинтересуйтесь, сколько людей ушло из этой самой больнички в хорошем состоянии. Поверьте, цифра вас приятно удивит. Что же касается медийных лиц…

Смерть более или менее известного человека привлекает внимание прессы. Если издание выйдет с шапкой: «Великий артист N скончался в страшных муках от рака», то номер непременно купит большинство тех, кто любил этого актера, значит, в кассу потекут деньги. Кроме того, наша элита не очень настроена откровенничать о благополучно побежденном раке. Сколько раз я просила одну очень известную даму:

– Пожалуйста, расскажите своим почитателям, что давно прооперированы по поводу рака молочной железы. Вас обожают сотни тысяч женщин, среди них есть больные с тем же диагнозом, подарите им надежду на выздоровление.

Но звезда сурово отвечала:

– Никогда. Ни за что не признаюсь, что болела, это снизит мою популярность. Я, между прочим, считаюсь очень сексуальной.

Вот никак я не могу понять, почему прилично полоскать на людях свое грязное белье, рассказывая на всю страну про разводы, драки с бывшими мужьями или любовниками, делить детей, ругать своих, пусть и не самых лучших, родителей, танцевать голыми на столах, сообщать о нетрадиционной сексуальной ориентации, но молчать, что излечился от онкологии. Мне, наоборот, казалось, если ты справился с болезнью, то сообщи об этом другим, помоги людям, которые

сейчас находятся в разгаре битвы с болезнью, стань для них примером. Боюсь, вы мне не поверите, если назову пофамильно ныне благополучно здравствующих известных лиц России, к которым я подходила с просьбой поделиться своим опытом борьбы с недугом. Но результат всегда был один – выслушав меня, актер, певица, музыкант быстро отвечали:

– Дашенька, я тебя обожаю. Проси, чего хочешь, но только не рассказа о моем лечении.

Если я настаивала, они восклицали:

– Нет, нет! У меня сразу упадет количество выступлений! Организаторы концертов и устроители корпоративов не любят связываться с проблемными исполнителями.

Вот потому вам кажется, что популярные люди, заболев, непременно умирают. Да нет же, они просто боятся рассказать правду. На телеэкране постоянно мелькает одна очень симпатичная девушка, которой сделали, как и мне, радикальную мастэктомию. Она поет, пляшет, всегда одета в очень откровенные костюмы, обнажающие красивую грудь. Я знаю, где ее оперировали, кто сделал звезде пластику, вшил импланты на место удаленных органов. Поверьте, работой хирургов можно гордиться. Поп-звездочка не скрывает, что у нее в лифчике силиконовая грудь (теперь этим никого нельзя удивить или шокировать), но молчит, что до того, как это украшение появилось, она приехала в клинику с третьей стадией рака молочной железы. А вот Кайли Миноуг, Анастейша не увидели в своей болезни ничего стыдного или ужасного, поделились с фанатами всего мира проблемой, очень часто на своих концертах говорят:

– Эй, посмотрите на меня! Те, кто сейчас болен, не вешайте нос! Хватит хныкать, давайте лечиться, и мы с вами еще споем!

И знаете, у Миноуг и Анастейши количество концертов от этого не уменьшается.

Есть еще один аспект. О нем умалчивают, но я скажу. Известна мне история политика, который, попав в больницу с диагнозом «рак легких», отказался выпускать сигарету изо рта даже в палате реанимации. Врачи открытым текстом говорили пациенту:

– Лечение не дает результата из-за курения. Бросайте вредную привычку, она вас убивает.

Но нет, пациент не расставался с пачкой сигарет. Результат печален. И что случилось после его смерти? Разные издания вышли со статьями, в которых говорилось: «Врачи загубили N», «N умер от онкологии». Но давайте честно посмотрим на ситуацию. Если бы не вечно тлеющая цигарка в пальцах, политик спокойно

прожил бы еще лет пять. Да, да, я не ошибаюсь, на столько лет вам могут продлить земное существование медики даже в запущенных случаях.

Приходит в голову и воспоминание о писателе, который не бросил пить, узнав о диагнозе «рак печени». Ударные дозы алкоголя пагубно влияют на этот орган, а уж пораженный болезнью, он обязательно требует бережного к себе отношения, соблюдения диеты. Да только водку в палату литератора притаскивали тайком «друзья», все слова медперсонала о вреде спиртного пропускались им мимо ушей. Вас удивляет, что «плохие» врачи не смогли ему помочь?

Был у нас неплохой актер, который вместо того, чтобы отправиться к хирургу, поспешил к колдуну. А тот сказал:

– Я не вижу вас в списках мертвых.

Ясное дело, артист обрадовался и не обратился к врачам. В клинику его привезли, увы, уже умирать.

Могу вспомнить и замечательную женщину, любимицу тысяч людей. Она не стала лечиться по религиозным соображениям, твердила:

– Господь послал мне испытание, все в руках Божьих. Зачем лекарства?

Я ездила к ней домой, умоляла пойти к онкологу, объясняла, что врачи способны вернуть ей здоровье. Но нет, переубедить ее оказалось невозможно.

Правда о неразумном поведении этих людей не дошла до широкой публики, но об их кончине сообщили все СМИ России. Угадайте, как назывались материалы? «Врачи не спасли народного любимца», «Доктора не справились с ужасной болезнью».

Вот таким образом и подбрасываются поленья в костер российской канцерофобии. Слабые возражения онкологов, что врач не может вылечить человека, который сам не хочет выздоравливать, почти никому не слышны.

Есть и другой аспект, исторический. В советские годы врачи не всегда сообщали заболевшему раком человеку его диагноз. Почему-то тогда бытовало мнение, что если больной узнает о своей проблеме, то непременно испугается, падет духом, а его нельзя нервировать, тем более когда стадия всего-то первая-вторая, вполне излечимая. Вот пациент и слышал от доктора не совсем правдивые слова:

«У вас доброкачественная опухоль, вырежем ее, и вы о ней забудете».

Тому, кто робко интересовался: «Почему же меня кладут в онкологическое отделение?» – спокойно объясняли: «Дорогой вы

наш, у вас есть новообразование, а его, независимо от классификации, удаляют исключительно хирурги-онкологи. Иначе никак нельзя. Вам, кстати, могут назначить лучевую или химиотерапию. Исключительно ради профилактики!»

И люди верили. Почему никто не испытывал сомнений? В палатах лежало много таких же больных с «доброкачественными» опухолями, а медперсонал крепко держал язык за зубами.

По какой причине у пациентов не наступало прозрение, когда при выписке они получали свои документы?

В те годы в бюллетене о нетрудоспособности не писали открыто диагноз «рак». Нет, там указывалось что-то вроде: «Заболевание печени». Правду содержала история болезни, но она в руки пациентов не попадала. А выписку для районного онколога всегда выдавали в заклеенном конверте. Ну да, его можно было вскрыть. Но кто из не имеющих медицинского образования людей мог сообразить, что такое «резекция по Пейти»? Интернета-то тогда не было. Да еще поди разбери каракули доктора.

Люди выздоравливали, забывали о болезни, жили долго и счастливо, так и не узнав правду.

Советские медики произносили слово «рак» тогда, когда становилось ясно: жить больному осталось недолго. Вот в людском сознании и закрепилась уверенность, что рак – это неизбежная смерть. Народ слышал лишь о летальном исходе в случае болезни, о тысячах благополучно исцеленных никто не знал.

Европейские и американские врачи никогда не скрывали правды, слова: «У вас онкология, первая стадия, будем лечиться», – они произносили спокойно.

В результате немцы, французы, итальянцы, испанцы не видят в заболевании ничего фатального. Конечно, они воспринимают такой вердикт безо всякой радости, но и патологического ужаса не испытывают. Да, неприятно, но рак лечится. Вон у моей соседки, коллеги по работе, у знакомого была та же проблема, но с ней справились, ничто не помешает и мне выздороветь.

Россиянин не любит ходить по врачам. Европеец же понимает, что болезнь, обнаруженная в начале, хорошо лечится, поэтому исправно раз в год проходит диспансеризацию. Сколько раз я слышала от своих приятелей немцев и французов:

«Я не настолько богат, чтобы лечиться от запущенной болезни!»

А еще они любят повторять: «Мое здоровье – это мое дело» – и спешат на обследование. Вот поэтому в России рак, например, молочной железы в большинстве случаев диагностируется на третьей-четвертой стадии, а в Европе да Америке на первой-

второй.

Я же теперь, наученная горьким опытом, переняла опыт своих иностранных приятелей. Раз в полгода непременно сдаю анализы, приезжаю к Игорю Анатольевичу на осмотр и живу потом спокойно. И это второй ответ на вопрос, почему я не боюсь повторения онкологии. Да потому, что, если в моем теле начнет формироваться опухоль, я узнаю о ней в самом начале, а первая стадия не представляет особой опасности, меня непременно вылечат.

Если вы боитесь смерти от рака, ходите регулярно на диспансеризацию, сдавайте анализы. Помните: этот недуг хорошо лечится на ранних стадиях. Я в каждый данный мне микрофон, в любой теле– или радиопередаче, подчас неуместно, выпадая из темы, говорю: «Дорогие мои, посещайте врача! Женщины, делайте маммографию или УЗИ молочных желез! Это совсем не больно, но простое обследование может спасти вашу жизнь».

И знаете, что иногда слышу в ответ?

«Спасибо за совет, но я не пойду к медикам. Вдруг услышу страшный диагноз?»

Ну и что сказать этим людям? Если в теле зарождается опухоль, вы все равно о ней узнаете. Вот только лучше выяснить правду пораньше, тогда у вас будет меньше проблем с лечением.

Я являюсь послом благотворительной программы компании «Avon», ее название «Вместе против рака груди». Каждый год в мае мы устраиваем марш под девизом «Будь с нами. Борись вместе с нами». Колонна людей, одетых в розовые футболки, шагает от Васильевского спуска по улицам Москвы и опять возвращается к Кремлю, чтобы посмотреть пятичасовой концерт.

Если вы боитесь онкологии, больны раком или уже победили его, приходите к нам. Если в вашем доме есть больной человек, приводите его на площадь, пусть увидит тысячи и тысячи мужчин и женщин, большинство из которых успешно справилось с онкологическим заболеванием. Мы живые, веселые, мы не инвалиды, нас много, и мы не собираемся умирать. Вероятно, побывав на марше, вы поймете, что совсем не одиноки в сражении с раком, что он не приговор, не могильный камень, а всего лишь болезнь, с которой можно и нужно бороться.

И, кстати, на Васильевском спуске вы найдете врачей, у которых получите бесплатную консультацию, пройдете обследование. Мы ставим там кабинки, где принимают маммологи, вооруженные современной аппаратурой. Но главное, вы убедитесь, что рак в России успешно лечится. Познакомитесь с массой людей, которых не испугал диагноз, и поймете: будущее человека с онкологическим заболеванием не беспросветно.

Некоторое время назад меня пригласили на съемку очередной телепрограммы. Когда машина, в которой я ехала, повернула на Ленинградский проспект, я удивилась и напомнила водителю:

– Нам в Останкино, ты не туда направился.

– Нет, – ответил шофер, – мы едем не в телецентр, а в один из городских павильонов. Он неподалеку от магазина, где мы покупаем корм для собак.

Я кивнула. Автомобиль мчался вперед, потом свернул с шоссе на длинную улицу и наконец затормозил перед какими-то воротами.

Меня вдруг резко затошнило, желудок, словно потерявший управление лифт, рванул вверх, тело заколотило в ознобе. Я вцепилась в сиденье. Что случилось? Вероятно, начинается грипп… Вот уж некстати, придется с извинениями отказаться от участия в съемке, мне давно не было так плохо…

Стараясь справиться с дурнотой, я схватила бутылку воды, сделала глоток, глянула в окно и замерла. Ну надо же! Машина стояла прямо у запертых дверей того дома, где ранее находился районный онкологический диспансер, где меня записали в условно умершие. А напротив располагался новый телепавильон. Я не следила за дорогой и не сразу поняла, где мы оказались, а мой мозг все вспомнил и тут же выдал привычную когда-то реакцию – тошноту и озноб.

– Даша, вам плохо? – насторожился водитель.

Я еще раз оглядела заколоченную дверь, засыпанные опавшими листьями ступеньки, след от снятой вывески на кирпичной стене и громко ответила:

– Нет! Мне хорошо! Я совершенно счастлива!

Те, кто читает детективные романы Дарьи Донцовой, знают, что я люблю завершать свои книги какой-нибудь веселой фразой. А еще я никогда, ни при каких обстоятельствах не произношу: «Посмотрите на меня, берите с меня пример». Но эта книга особенная, поэтому я нарушу свои правила и закончу ее абзацем, ради которого она, собственно говоря, и была написана.

Я простая российская женщина, люблю своего мужа, детей, внуков, собак, кошек, увлекаюсь кулинарией, вязанием. Подчас плачу от обиды, расстраиваюсь по пустякам, переживаю из-за ерунды. Я радуюсь успехам близких, с удовольствием встречаюсь с друзьями, громко и фальшиво пою в караоке, сплетничаю и с упоением бегаю по магазинам за шмотками. Иногда я ссорюсь с супругом, а потом радостно мирюсь с ним. Я такая, как миллионы женщин нашей страны, у меня с вами одинаковые печали и

радости. И как анатомический организм я похожа на остальных, мои печень, легкие, почки, сердце работают, как у других людей. Во мне нет ничего оригинального, отличающегося от Тани из Краснодара, Маши из Питера, Лены из Соликамска, Веры из маленькой деревеньки, затерянной в тайге. Я такая, как вы, и морально, и физически. Посмотрите на меня, возьмите с меня пример. Если мне, такой похожей на вас, удалось вылечиться от онкологии, что мешает вам победить рак?

Никогда не сдавайтесь!

notes

Примечания

1

Муций Сцевола – легендарный герой римлян. Был схвачен врагами и продемонстрировал им свою неустрашимость, положив руку в огонь.

2

Цитата из Библии. В переводе на современный язык она звучит так: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят».